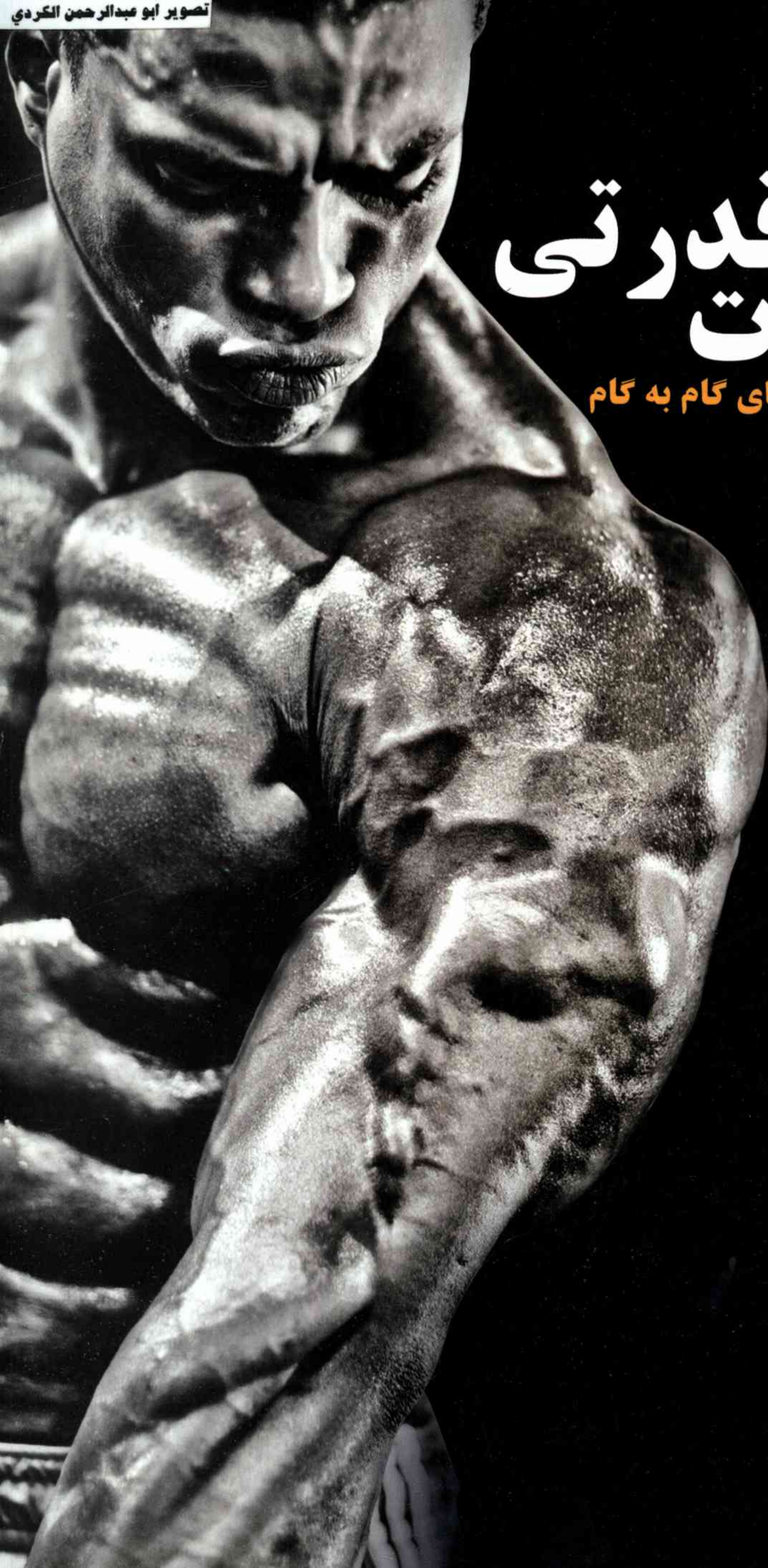


تمرینات قدرتی

راهنمای گام به گام

به‌نام خداوند جان و خرد

تمرینات قدرتی

راهنمای گام به گام

پرورش اندام

گرت جونز

ترجمه:

علی پشابادی

سید محمد حسینی

محمدرضا محمودخانی

ورزش SPORT

نشر ورزش

ورزش SPORT
نشر ورزش

تمرینات قدرتی
راهنمای گام به گام پرورش اندام

گرت جونز
ترجمه: علی پشابادی، سید محمد حسینی،محمدرضا محمودخانی
ویراستار: ناصر فتوگرافی
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قطع: رحلی- ۲۵۶ صفحه
قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان
فروست: ۹۱
شابک: ۲-۸۷-۵۷۹۶-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش:
تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰
تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۴۲۴
سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیکی: bamdadketab@yahoo.com
فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۸

سرشناسه : جونز، گرت/ Jones, Gareth
عنوان و نام پدیدآور : تمرینات قدرتی، راهنمای گام به گام، پرورش اندام/ نویسنده گارس جونز ؛ ترجمه علی پیشابادی، سیدمحمد حسینی، محمدرضا محمودخانی.
مشخصات نشر : تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۲۵۶ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی).
شابک : ۲-۸۷-۵۷۹۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: .Strength trainingthe complete step- by- step guid to a stronger sculpted body
موضوع : بدن‌سازی
موضوع : تمرین با وزنه
موضوع : تمرین (ورزش)
شناسه‌افزوده : پشابادی، علی، ۱۳۶۵ - ، مترجم
شناسه‌افزوده : حسینی، سیدمحمد، ۱۳۶۵ -، مترجم
شناسه‌افزوده : محمودخانی، محمدرضا، ۱۳۶۴ -، مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۴پ۹ج/GV۵۴۶
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۱۴۶۹۳

فهرست

۹ لیفت‌های پویا

۱۰ کشش‌ها

۱۱ برنامه‌ها

مقدمه ناشر

حمد و سپاس خدای سبحان که روزیمان را درمسیر رشد علم و فرهنگ این سرزمین قرار داد.
پرداختن و توجه به موضوعات آموزشی وعلمی درتمرینات قدرتی بسیار با اهمیت است. افزایش عملکرد ورزشی دریک رشته ورزشی، بالا بردن سطح توانایی وآمادگی جسمانی فرد، بهبود تناسب اندام با پیشرفت ورزشکار ارتباطی مستقیم دارد. این امر مهم موجب شده‌است که ورزشکاران درک مثبت و بالایی ازیادگیری اصول اولیه‌اجرای حرکات درتمرینات را داشته باشند.
اکنون درنشر ورزش تلاش براین است تا کتاب‌های مفید و علمی که بتوانند آگاهی ورزشکاران ومربیان عزیز را درحوزه تربیت بدنی و ورزش افزایش دهند، منتشر شود.
کتاب حاضر که‌از منابع معتبر علمی ودرنوع خود بی نظیر است، با توجه به نیاز علمی روزتوسط دو نفر اساتید دانشگاه که به راستی برای ترجمه‌هرچه بهتر و درک موضوع برای خواننده کتاب زحمت فراوانی کشیده‌اند ترجمه شده‌است.
این انتشارات نیز همانند کتاب اصلی، این اثررا با این کیفیت و صفحه آرایی زیبا و تمام رنگی با بهترین نوع کاغذ گلاسه چاپ ومنتشر نموده‌است.
امید است با انتشار چنین کتاب‌هایی سبب تحولاتی بنیادین در علمی‌ترشدن ورزش ورشد قهرمانی ورزشکاران میهن عزیزمان ایران درمیادین جهانی باشیم.

تا چه در نظر افتد و مقبول افتد
بهار ۱۳۹۲

مقدمه

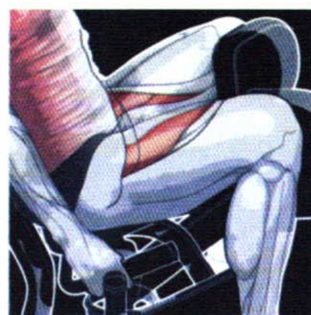
تمرینـات قدرتـی بین مردان و زنان در تمام سـنین روز به روز محبوبیـت بیشـتری پیـدا می‌کنـد و مزایای زیـادی از جمله، عضلات بزرگ‌تر، استخوان‌های قوی‌تر و اعتماد به نفس بیشتر را به‌همراه دارد. اما سـوال اینجاسـت که بـا وجود اطلاعات بسـیار متناقض، چگونه می‌توان مطمئن بود که‌از تمرینات خود بهترین نتایج را به‌دست خواهید آورد!؟

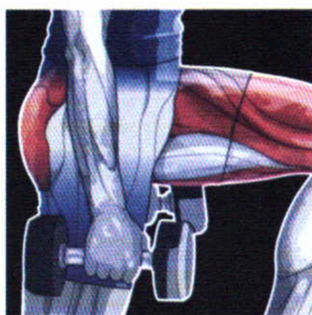
ایـن کتـاب راهنمای معتبر و جامعی اسـت کـه به زیبایی آراسـته و به‌وسـیله متخصصانی نوشـته شده‌اسـت که بیش از ۳۰ سـال تجربـه مربیگـری در تمرینات قدرتـی را دارند. اگر می‌خواهید قدرت خود را توسعه دهید، جسم خود را بسازید یا چنانچه به منظور کسـب مزایای تخصصی مربوط به یک رشـته ورزشـی مشخص تمرین می‌کنید، این مرجع همه‌ی آنچه را که لازم اسـت در مورد به‌دست آوردن بهترین نتایج از برنامه خود بدانید، دربر دارد.

فصـل نخسـت؛ اصـول، اطلاعات ریـز و درشـت درباره چگونگی کارکـرد تمرینات قدرتی و بهترین راه‌های رسـیدن به‌اهداف‌تان را فراهم می‌کند؛ چه یک عضو با تجربه باشـگاه باشید و چه یک فرد کاملا مبتدی.

بخـش اصلی این کتاب بیش از ۱۲۵ تمرین را به‌طور مفصّل در اختیار می‌گـذارد؛ این بخش همچنین تمرینات منظم با تمام بدن و لیفت‌های پویا را برای افراد با تجربه‌تر نیز معرفی می‌کند.

عکس‌هـای تمرین‌ها، به‌طور مفصّل عضلاتی را که روی آن کار می‌کنید، نشان می‌دهد و راهنمایی گام به گام و روشن برای هر حرکت محسـوب می‌شـود. همچنین چگونگی انجام تمرین با تکنیک بهینه به شـما نشـان داده می‌شود و یک سری تصاویر مفید نیز مانند تغییرات و ترفندهایی برای اجتناب از اشـتباه‌های رایج برای کمک به‌ایمنی و به بیشـینه رسـاندن اثربخشی تمرین آمده‌اسـت. باید بدانید یـک تمرین خاص به چه شـکل انجام می‌شـود، نه‌اینکه به چه‌اسـمی خوانده می‌شود. برای این منظور می‌توانید با استفاده‌از گالری تمرین ص ۸ تا ۱۱ آن را پیدا کنید.





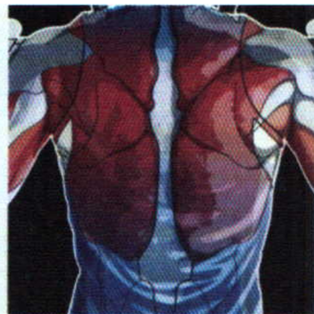


بخش پایانی، رویکرد کاربردی روشــنی به برنامه‌های تمرین دارد. این بخش دربرگیرنده نمونه برنامه‌های هدفمند و متناســب با نیازهای فرد اســت و بدون توجه به‌اهداف یا تجربه فرد، کلید تمرینی مناسبی برای ورزش‌های خاص به حساب می‌آید.

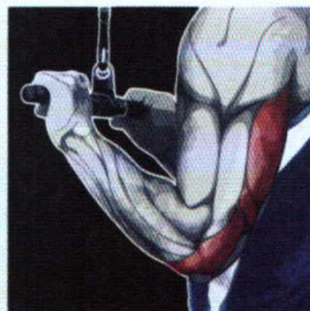
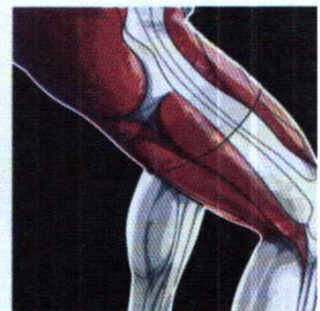
کتاب تمرینات قدرتی، منبعی روشــن، مخاطب‌پسند و مجهز به بســیاری توصیه‌های مفید اســت و برای همه‌ی کســانی‌که در تمرینات قدرتی شرکت می‌کنند، یک منبع جامع است.

هشدار

همــه‌ی ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی با مقداری خطر آسیب همراه‌هستند. بنابراین پیش از اجرای هر یک از تمرینات یا برنامه‌های نشان داده شده در این کتاب، اطلاعات ایمنی را مطالعه کنید.



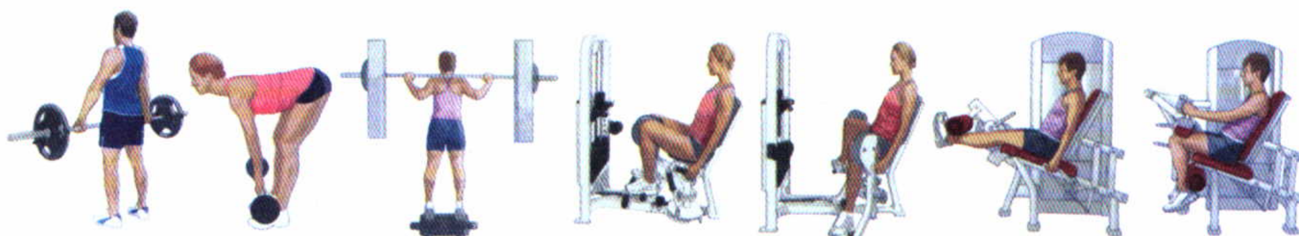




گالری تمرین

پاها



- اسکات هالتر از پشت ص ۶۴
- اسکات هالتر از جلو ص ۶۶
- هاک اسکات با هالتر ص ۶۷
- اسکات تک پا دمبل ص۶۸
- اسکات تک پا با هالتر بالای سر ص۶۹
- اسکات بلغاری ص ۷۰



- پشت ران با دستگاه ص ۸۰
- جلو ران با دستگاه ص ۸۰
- بیرون ران با دستگاه ص ۸۲
- داخل ران با دستگاه ص۸۲
- ساق ایستاده ص۸۴
- لیفت مرده زانو صاف (لیفت پشت با هالتر) ص۸۵
- لیفت مرده ص۸۶



- زیر بغل تک دمبل خم ص ۹۸
- قایقی ایستاده خم (زیر بغل هالتر خم) ص ۱۰۰
- پلاور با هالتر ص ۱۰۲
- صبح بخیر (سلام ژاپنی) ص ۱۰۴
- فیله ص ۱۰۴
- زیر بغل دمبل روی میز شیب‌دار (نشر خم روی میز شیب‌دار) ص ۱۰۶
- زیر بغل سیم‌کش (کشیدن به پایین) آرنج صاف ص ۱۰۶



- پرس سینه با دستگاه ص۱۱۸
- پروانه (قفسه) با دستگاه ص۱۱۸
- شنیا روی دست (شنای سوئدی) ص۱۲۰
- شنای زورخانه‌ای ص۱۲۱

شانه‌ها



- شانه‌ها: پرس نظامی با هالتر ص۱۲۴
- پرس سرشانه با دمبل ص۱۲۵


اسکات بلغاری بادمبل
ص۷۱


لانج با هالتر
ص۷۲


لانج با هالتر بالای سر
ص۷۳


لانج به جلو با دمبل
ص۷۴


لانج به پهلو
ص۷۵


بالا رفتن از پله با هالتر
ص۷۶


پرس ۴۵ درجه پا
ص۷۸


لیفت مرده رومانیایی
ص۸۸

پشت


بارفیکس کمکی
ص۹۲


زیر بغل سیم‌کش از جلو
ص۹۳


بارفیکس
ص۹۴


زیر بغل قایقی نشسته
ص۹۶


زیر بغل قایقی ایستاده
ص۹۸

سینه


پرس سینه (نیمکت) هالتر
ص۹۲


پرس سینه (نیمکت) دمبل
ص۱۱۰


پرس نیمکت شیب‌دار (بالا سینه) با هالتر ص۱۱۲


پرس نیمکت شیب‌دار (بالا سینه) با دمبل ص۱۱۳


پروانه (قفسه سینه) شیب‌دار
ص۱۱۴


کراس اوور با سیم‌کش (صلیب از جلو) ص۱۱۶


کول هالتر
ص۱۲۶


شراگ با دمبل
ص۱۲۸


شراگ با هالتر از حالت آویزان ص۱۲۹


نشر از جلو با دمبل
ص۱۳۰


نشر از پهلو خم
ص۱۳۱


نشر خم از پهلو
ص۱۳۲


چرخش مترسک
ص۱۳۴

بازوها


چرخش خارجی بازو با دمبل (خوابیده) ص۱۳۴


چرخش داخلی ص۱۳۶


چرخش خارجی بازو ص۱۳۶


دیپ روی نیمکت ص۱۴۰


دیپ روی میله موزای ص۱۴۱


پشت بازو تک دمبل بالای سر ص۱۴۲


جلو بازو چکشی ص۱۵۰


جلو بازو دمبل شیب‌دار ص۱۵۲


جلو بازو دمبل تمرکزی ص۱۵۲


جلو بازو لاری (تکیه گاه) ص۱۵۴

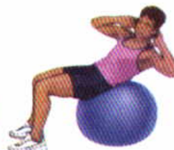

جلو بازو سیم‌کش ایستاده ص۱۵۴


جلو بازو هالتر دست معکوس (برعکس) ص۱۵۶


جلو بازو دست برعکس (معکوس) با سیم‌کش ص۱۵۶


کرانچ ۹۰-۹۰ ص۱۶۶


کرانچ روی توپ ص۱۶۶


پیچش کمر (شکم چرخشی) روی توپ ص۱۶۸


شنای سوئدی روی توپ ص۱۶۹


جک روی توپ ص۱۷۰


باز کردن پشت (فیله) روی توپ ص۱۷۱

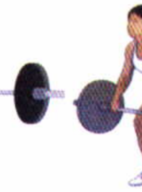

خم شدن جانبی ص۱۷۲

لیفت‌های پویا


کندن (کشش) قدرتی ص۱۸۲


یک ضرب قدرتی ص۱۸۴

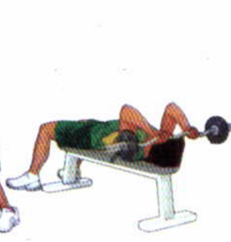

کندن (کشش) قدرتی از نیمه ص۱۸۶


یک ضرب قدرتی از نیمه ص۱۸۸


کندن اسکات ص۱۹۰


اسکات سنگین با هالتر ص۱۹۲


پشت‌بازو با هالتر از پشت سر
ص۱۴۳


پشت بازو خوابیده با هالتر
ص۱۴۴


پشت بازو تک دمبل خم
ص۱۴۴


پرس سینه (نیمکت) دست جمع ص۱۴۶


پشت‌بازو سیم‌کش ایستاده (فشار به پایین) ص۱۴۸


پشت بازو سیم‌کش از روی سر ص۱۴۸


جلو بازو هالتر
ص۱۵۰


باز کردن مچ
ص۱۵۸


تا کردن مچ
ص۱۵۸

ناحیه مرکز و شکم


کرانچ شکم
ص۱۶۲


دراز نشت
ص۱۶۳


کرانچ معکوس
ص۱۶۴


کرانچ 4 شکل
ص۱۶۵


خم شدن جانبی روی صندلی رومی ص۱۷۲


شنا روی آرنج
ص۱۷۴


شنای پهلو روی آرنج
ص۱۷۵


بالا بردن "V" شکل پا
ص۱۷۶


لیفت‌چمدان
ص۱۷۶


تبرزنی سیم‌کش
ص۱۷۸


اسکات با هالتر بالای سر
ص۱۹۴


پرس بالای سر تعادلی
ص۱۹۶


یک ضرب تعادلی
ص۱۹۸

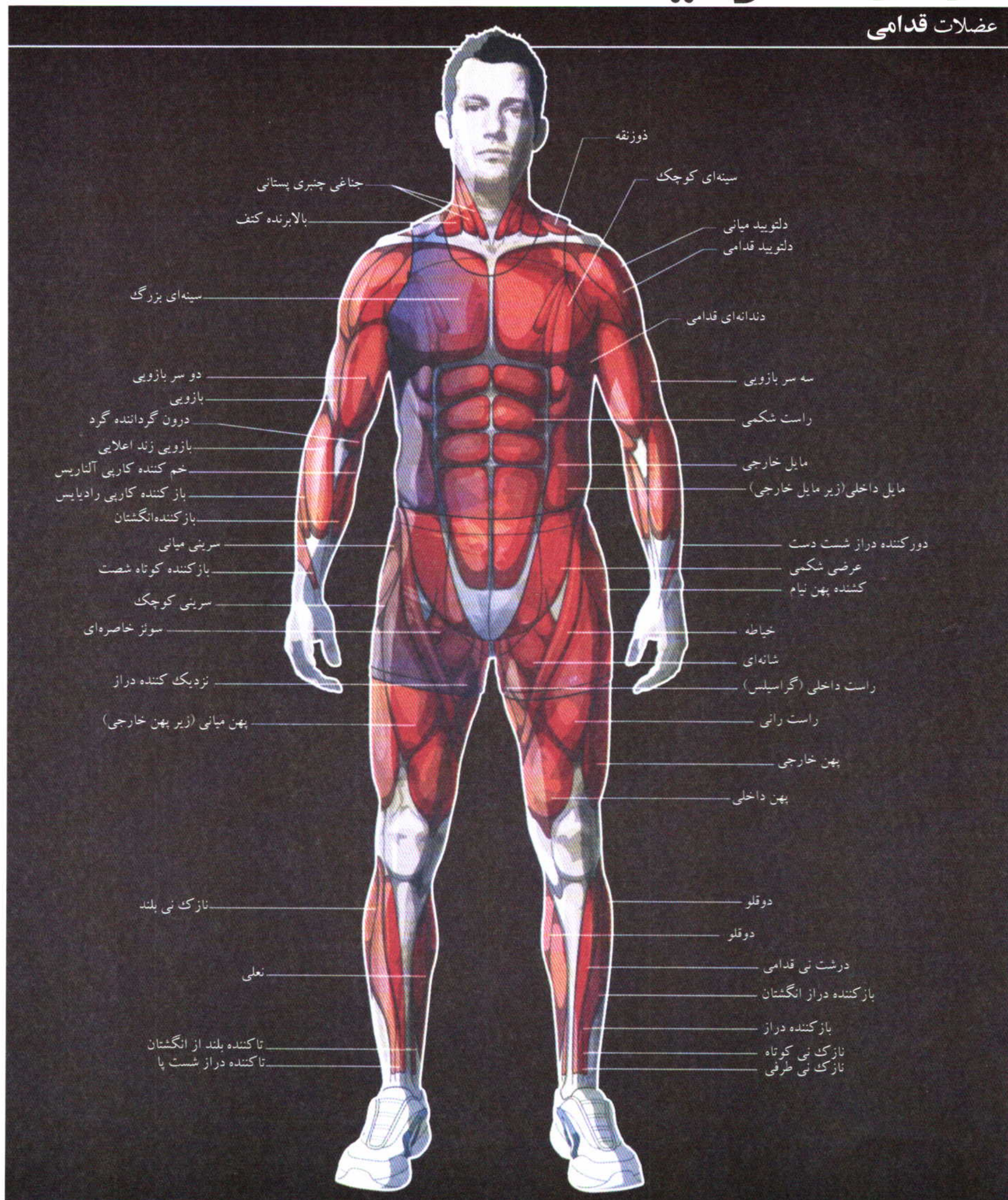

یک ضرب پا باز
ص۲۰۰


پرس‌بالای‌سر پاباز (تک‌پا)
ص۲۰۲

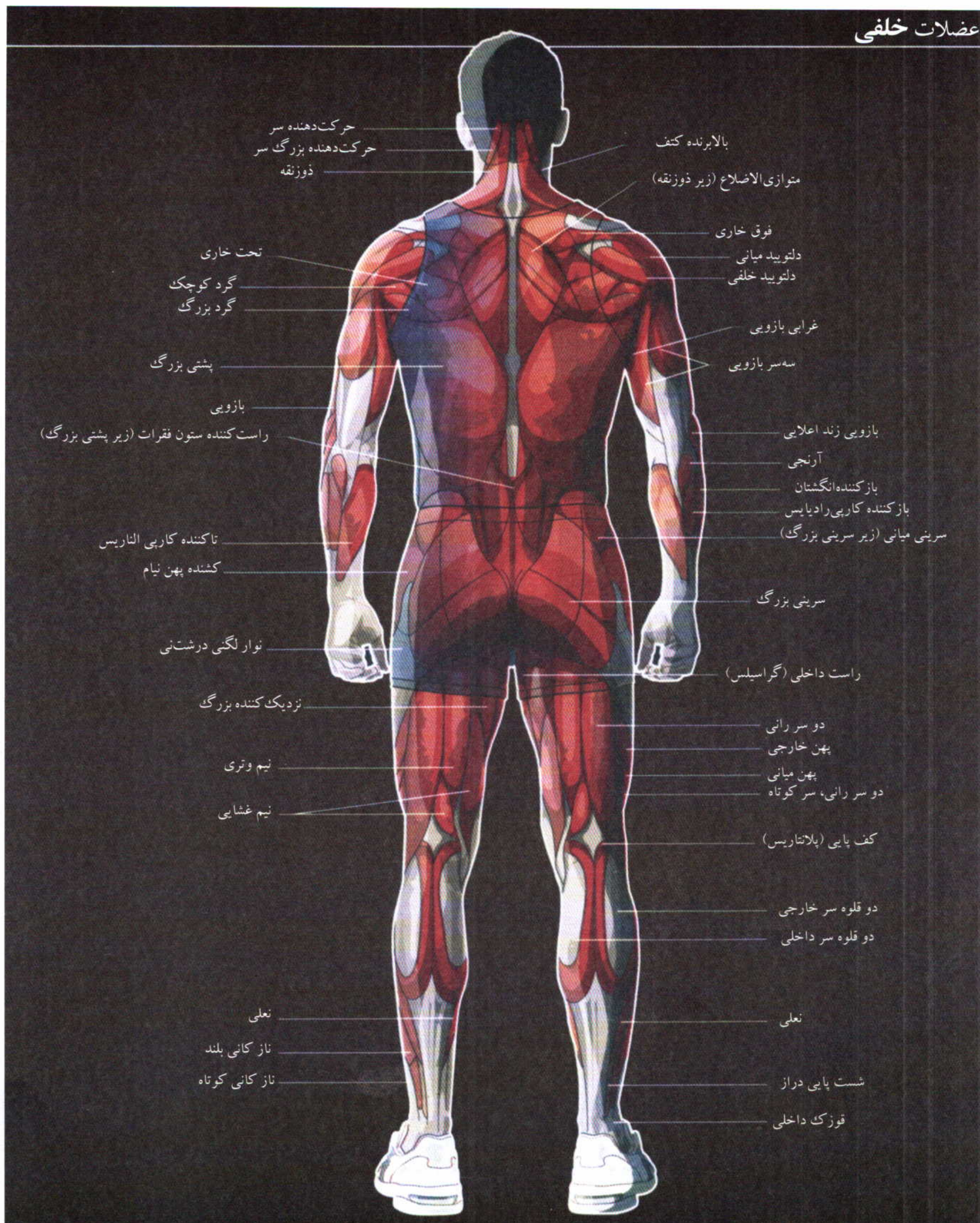

بالا کشیدن از وسط
ص۲۰۴


اسکات پرشی با هالتر
ص۲۰۵

نمودار آناتومیک



عضلات خلفی


حرکت‌دهنده سر
حرکت‌دهنده بزرگ سر
ذوزنقه
بالابرنده کتف
متوازی‌الاضلاع (زیر ذوزنقه)
فوق خاری
دلتویید میانی
دلتویید خلفی
تحت خاری
گرد کوچک
گرد بزرگ
غرابی بازویی
سه‌سر بازویی
پشتی بزرگ
بازویی
راست‌کننده ستون فقرات (زیر پشتی بزرگ)
بازویی زند اعلایی
آرنجی
بازکننده‌انگشتان
بازکننده کارپی‌رادیایس
سرینی میانی (زیر سرینی بزرگ)
تاکننده کارپی الناریس
کشنده پهن نیام
سرینی بزرگ
نوار لگنی درشت‌نی
راست داخلی (گراسیلس)
نزدیک‌کننده بزرگ
دو سر رانی
پهن خارجی
نیم وتری
پهن میانی
دو سر رانی، سر کوتاه
نیم غشایی
کف پایی (پلانتاریس)
دو قلوه سر خارجی
دو قلوه سر داخلی
نعلی
نعلی
ناز کانی بلند
ناز کانی کوتاه
شست پایی دراز
قوزک داخلی





اصول

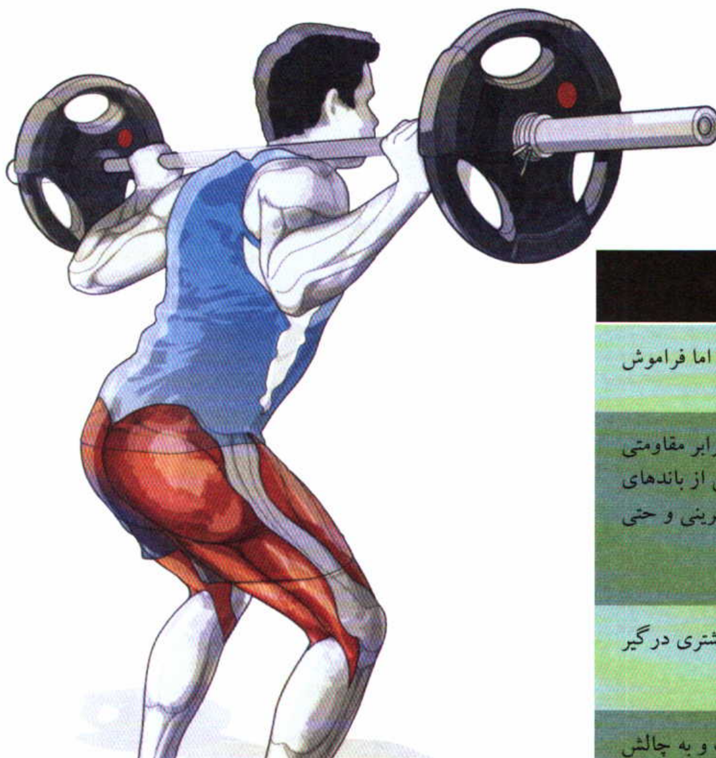
شناخت اهداف

برخی از شما می‌خواهید این کتاب را داشته باشید زیرا خواهان قدرت و توان جسمی بیشتری هستید و شاید به دنبال افزایش اعتماد به نفس، سهولت فعالیت روزانه، جلوگیری از آسیب‌دیدگی یا برای بهبود وضعیت بدنی باشید. ممکن است از ظاهرتان راضی نباشید و بخواهید عضلانی‌تر باشید، پرورش بدن، با مفهوم سنگین وزن‌تر به نظر رسیدن، مترادف نیست. هدف ابتدایی شما ممکن است بهبود عملکرد تخصصی خود دریک رشته ورزشی باشد یا ممکن است شما شیفته چالش‌های ورزش‌های قدرتی مانند وزنه برداری و پاورلیفتینگ باشید.

به‌هر حال، با تمرین قدرتی دستیابی به تمامی اهداف (با درجه بیشتر یا کمتر) می‌تواند قابل تصور باشد. این تمرینات، البته فواید زیاد دیگری نیز دارند. تمرینات قدرتی به تقویت چگالی استخوان کمک می‌کند و می‌تواند مشکلات ساختمانی مانند پوکی استخوان را جبران کند. این تمرینات میزان سوخت و ساز(میزان انرژی مورد نیاز بدن در زمان استراحت) را افزایش می‌دهد و همچنین می‌تواند به کنترل نگه‌داشتن وزن نیز کمک کند و با ساخت توده عضلانی، می‌تواند به خنثی کردن دیستروفی که با افزایش سن و از ۳۰ سالگی شروع می‌شود نیز منجر شود.

ورزش یا هنر پرورش‌اندام با تمرین مقاومتی تفاوت دارد. هدف اصلی در پرورش‌اندام ، افزایش حجم عضلات (افزایش توده عضلـه) به‌همراه کاهش چربی بدن و در نتیجه تراش دادن بدن است. این یک فعالیت آرایشی و تزیینی است که در آن هیچ امتیازی برای قدرت و توان به وجود نمی‌آید.

جنبه مثبت دیگر بدن‌سازی بدون شک به بسیاری از مردم القا می‌کند که در تمرینات مقاومتی شرکت و به بهبود تناسب اندام‌شان فکر کنند. ورزش به ویژه در مسابقات سطح بالا صحنه‌های دیدنی زیادی را به وجود می‌آورد. با این حال کسانی هستند که شیفته زیبایی دوسر بازویی بزرگ و شکم موجی (تکه شده) می‌شوند و کسانی دیگری هم برای آسان شدن فعالیت‌های روزانه و سلامت خود به تمرین قدرتی روی می‌آورند.



تمرین قدرتی **چیست؟**

واژه تمرین قدرتی بیشتر به جای تمرین مقاومتی و تمرین وزنه به‌کار می‌رود اما فراموش نکنیم که‌اینها مترادف نیستند.

تمرین مقاومتی نوعی از ورزش است که موجب انقباض عضلات در برابر مقاومتی خارجی می‌شود و وزنه، تنها یکی از ابزارهای اجرای آن است. همچنین از باندهای لاستیکی و کشی، وزن بدن، سیم‌کش،دستگاه‌های هیدرولیک، حریف تمرینی و حتی سطوح لرزان (vibration) هم برای تامین مقاومت استفاده می‌شود.

تمرین قدرتی نوعی از تمرین مقاومتی است که عضلات را با قدرت بیشتری درگیر می‌کند.

تمرین با وزنههرگونه تمرین مقاومتی است که درآن برای ایجاد مقاومت و به چالش کشیدن قدرت از وزنه‌استفاده می‌شود.

تمرین برای زندگی ورزشی

ممکن است نخواهید که یک پرورش‌اندام‌کار، وزنه بردار یا وزنه بردار قدرتی باشید. در مقابل، ممکن است بخواهید در واقع کمی بهتر به‌نظر برسید، کمی میزان حجم عضلاتتان را افزایش و سطح چربی بدنتان را کاهش دهید. شاید می‌خواهید از پس نیازهای زندگی روزانه بهتر برآیید و بتوانید کارایی خوب خود را تا کهنسالی حفظ کنید. تمرین مقاومتی برای دستیابی به‌همه‌ی این اهداف یا به بخشی از آنها مفید است.

تمرین برای ورزش‌ها

امروزه‌این موضوع به‌طور گسترده پذیرفته شده که ورزشکاران برای دستیابی به عملکرد بهتر، لازم است‌به تمرینات قدرتی وتوانی بپردازند. ورزش بدن‌سازی اختصاصی ممکن است شامل جنبه‌هایی از تمرینات عمومی قدرت باشد (آنها شامل یک شیب فیزیوتراپی هستند: وزنه برداری، پاورلیفتینگ و حتی پرورش‌اندام)، زیرا ممکن است در ورزش‌هایی که وزن بدن و حجم عضلانی یک مزیت است، مفید باشد. بسیاری از موضوع‌های تمرین برای ورزش‌ها در بخش‌های بعدی این کتاب نشان داده شده‌است.

ورزش‌های قدرتی

جنبه‌ی دیگری از تمرین مقاومتی در ورزش‌های قدرتی وزنه‌برداری و پاورلیفتینگ مشارکت دارد. در هر دو رشته سنگین‌ترین جسمی که به لحاظ جسمانی ممکن باشد، به شکل خاصی یک بار بلند می‌شود.

در **وزنه برداری** دو شکل بلند کردن به نمایش گذاشته می‌شود؛ حرکت یک ضرب و حرکت دوضرب. درحرکت یک ضرب، وزنه سنگینی با بالاترین سرعت ممکن در یک حرکت به بالای سر برده می‌شود و در حرکت دو ضرب؛ با دو حرکت به‌کار برده می‌شود. هر دو نوع بلند کردن بسیار فنی است و به‌طور قدرتی و انفجاری انجام می‌گیرند. وزنه برداری یک ورزش المپیکی است و وزنه‌بردارها تقریبا قوی‌ترین ورزشکارانی هستند که در بازی‌های المپیک رقابت می‌کنند. برای داشتن این توانایی لازم است ورزشکار از تکنیک، توان، سرعت، قدرت، انعطاف‌پذیری و شجاعت برخوردار باشد. با این وجود، حرکت‌های دوضرب و یک ضرب به گستردگی به‌کار برده می‌شود.

پاورلیفتینگ شامل لیفت‌های پرس سینه، اسکات و لیفت مرده‌است. پاورلیفتینگ به مقدار زیادی به قدرت محض، اما نیاز به توان کمتری دارد، زیرا بلند کردن کامل وزنه‌هایی که به‌طور باور نکردنی سنگین هستند، تنها با حرکت بسیار آهسته‌امکان‌پذیر است. به‌احتمال زیاد پاورلیفت‌کاران نخبه، قویترین ورزشکاران جهان هستند.

یک میزان تمرین برای همه مناسب

برای موفقیت در هر برنامه ورزشی باید به روشنی بدانید که می‌خواهید به چه چیزی برسید، تمرینات را از کجا شروع کرده‌اید و در چه سطحی هستید. پاسخ دو نفر به برنامه تمرینی یکسان با توجه به عوامل زیر متفاوت است:

سن تقویمی: سن به سال.

سن زیستی: سن در ارتباط با بالیدگی جسمانی به ویژه برای ورزشکارانی که در سنین اوایل تا اواسط نوجوانی هستند.

سن تمرینی: سن در ارتباط با تعداد سال‌های تجربه تمرین با وزنه و به‌طور کلی با ورزش.

بالیدگی هیجانی: توانایی تمرکز در طول تمرین و کنارآمدن با این واقعیت که نتایج گاهی ممکن است اغفال‌کننده باشند.

جنسیت: زنان و مردان از نظر فیزیولوژیک و روان‌شناختی، به تمرینات قدرتی پاسخ‌های متفاوتی می‌دهند.

قابلیت جسمانی: متاثر از هر دو عامل وراثت (آیتم بعدی) و سابقه تمرین (میزان توسعه مهارت و آمادگی).

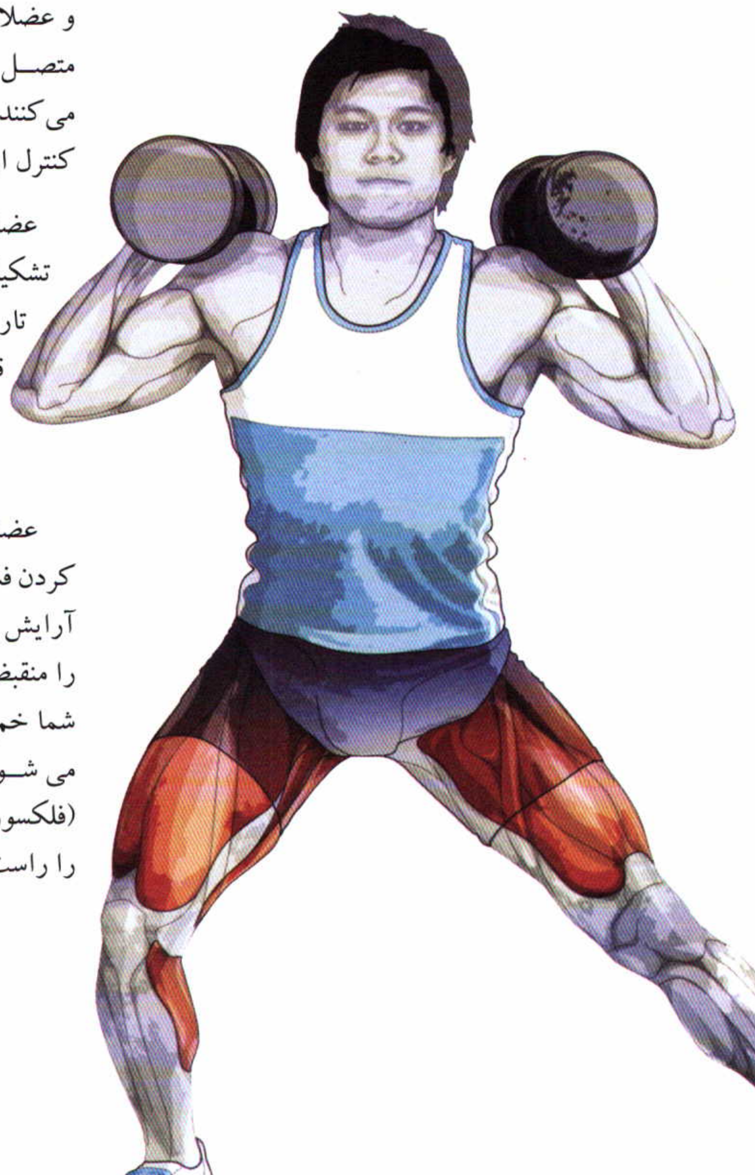
وراثت: برخی آدم‌ها قدرت ذاتی دارند یا سریع‌تر از دیگران استخوان و توده عضلانی اضافه می‌کنند؛ برتری نوع تار عضلانی سریع و آهسته (به صفحه۱۹نگاه کنید) و برخی جنبه‌های شخصیت نیز به‌طور ژنتیکی تعیین شده‌است.

سبک زندگی: درجه مناسبت برنامه‌های تمرینی با زندگی خارج از سالن تمرین.

جدی گرفتن اهداف برای توسعه برنامه تمرین قدرتی ضروری است،در غیر این صورت، دردرازمدت احساس رضایت از موفقیت‌ها را از دست می‌دهید.

فیزیولوژی تمرین

بدن ماشینی است که به میزان و نوع کارهایی که‌از او می‌خواهید، هم به لحاظ جسمانی و هم از نظر ذهنی، سازگار می‌شود. برای مثال اگر، شما به طور عادی وزنه‌های سنگینی را بلند کنید، بدن شما با افزایش چگالی استخوان پاسخ می دهد؛ و اگر به شکلی ورزش کنید که عضلات در مقابل یک مقاومت خارجی منقبض شوند، قدرت و توان شما تقویت خواهد شد. اصل پایه تمرین قدرتی برای ارتقای چنین سازگاری هایی، با تکرار تمرین تخصصی در یک فعالیت برنامه ریزی شده‌است.



برای درک اینکه تمرینات قدرتی چگونه‌این تغییرات را در عضلات و سایر بافت های بدن به وجود می‌آورند، لازم است به چند سوال درباره زیست شناسی بدن انسان بپردازیم.

سوال : عضلات چگونه کار می کنند؟

جواب: بدن دربردارنده سه نوع عضله‌است: عضلات قلبی که توده قلب را تشکیل داده‌اند، عضلات صاف؛ که تشکیل دهنده‌ارگان هایی مانند معده، مثانه و رگ‌های خونی می‌باشد؛ و عضلات اسکلتی که به کمک تاندون‌ها به‌استخوان‌های بدن متصل شده‌اند و تقریبا نیروی تمام حرکات انسان را تولید می‌کنند. از این سه نوع عضله، فقط عضلات اسکلتی تحت کنترل ارادی انسان بوده و در نتیجه «تمرین پذیر» هستند.

عضلات اسکلتی از سلول های عضلانی منفرد یا تارها، تشکیل شده‌اند که به وسیله بافت همبند گردهم آمده‌اند. هر تار عضلانی دربردارنده تعدادی رشته پروتیینی است که این قابلیت را دارند که با دریافت سیگنال از سیستم عصبی، به طور شیمیایی در راستای هم کش بیایند. این کشش طول عضله را کوتاه می کند و منجر به‌انقباض می‌شود.

عضلات فقط دارای قابلیت کشیدن هستند و توانایی وارد کردن فشار را ندارند؛ بنابراین معمولا در جفت های آنتاگونیست آرایش یافته‌اند. برای مثال، زمانی که عضله دوسر بازویی خود را منقبض و عضله سه سر بازویی خود را آزاد می‌کنید، بازوی شما خم می شود؛ عکس این کار سبب باز شدن بازو (از آرنج) می شود. مولفه‌های جفت‌های آنتاگونیست بیشتر شامل تاکننده (فلکسور؛ که‌اندام را خم می‌کند) و بازکننده (اکتنسور؛ که‌اندام را راست می‌کند) هستند.

«تمرینات قدرتی از طریق وارد کردن اضافه بار بر عضلات اثر می کند، بنابراین اجازه دهید که سازگاری پیدا کنند و دوباره آنها را در معرض اضافه بار قرار دهید.»

سؤال: تمرینات قدرتی چگونه تاثیر می‌گذراند؟

جواب: تمرینات قدرتی از طریق وارد آوردن اضافه بار بر عضله یا یک گروه عضلانی تاثیر می‌گذارند. بنابراین، به بافت عضلانی فرصت بدهید که سازگاری پیدا کنند و سپس دوباره آن را زیر اضافه بار قرار دهید. این تاثیر در سطح سلولی رخ می‌دهد زیرا پارگی‌های بسیار ریزی در سلول‌های عضلانی رخ می‌دهد. این صدمه‌ها به سرعت توسط بدن ترمیم می‌شود و عضلات صدمه‌دیده دوباره سلول‌سازی کرده، به شکل قوی‌تری رشد می‌کنند. بعد از تمرین، هورمون‌های تستسترون و رشد، پروتیئن و سایر مواد مغذی به داخل عضله می‌ریزند و آنها را ترمیم و قوی‌تر می‌کنند.

سؤال: بدن چگونه به تمرین پاسخ می‌دهد؟

جواب: بدن به چند روش به تمرین پاسخ می‌دهد. نخستین روش، سازگاری سیستم عصبی مرکزی است که فیزیولوژیست‌ها آن را سازگاری عصبی می‌خوانند. ساده بگوییم؛ شما در اجرای یک حرکت کاراتر و هماهنگ‌تر می‌شوید. کسب قدرتی که طی این یادگیری مهارت در بدن رخ می‌دهد، می‌تواند سریع و قابل ملاحظه باشد اما در ادامه بعد از یک دوره زمانی کوتاه ممکن است همه چیز را کنار بگذارید.

با ادامه دادن تمرین عضلات در اثر بزرگ شدن تارهای عضلانی منفرد، یا افزایش مایع بین سلولی احاطه کننده آنها یا هر دو، از نظر اندازه بزرگ‌تر می‌شوند،درحالی که تارهای جدیدی در عضله ساخته نمی‌شود. تغییرات همچنین در نوع تار عضلانی نیز رخ می‌دهد (جدول نکات برجسته روبه‌رو را ببینید). بیشتر عضلات دربردارنده‌هردو نوع تار ۱ و ۲ هستند (نسبت متعادل آنها تاحدودی به وسیله ژنتیک تعیین می‌شود). تمرین می‌تواند یک نوع تار را به نوع دیگر تبدیل کند یا حداقل روش کار کردن آن نوع تار را تغییردهد. تغییرات عضلانی با تغییر آنزیم‌ها و سطح هورمون‌ها و تغییر در شکلی که بدن سوخت مورد نیاز عضله در اعمال توانی را ذخیره می کند، همراه می‌شود.

فقط عضلات اسکلتی نیستند که در پاسخ به تمرین تغییر می‌کنند بلکه قلب هم بزرگ‌تر می‌شود، آهسته‌تر می‌زند و در هر ضربه، مقدار خون بیشتر را پمپاژ می‌کند. زمان بازگشت قلب به ضربان طبیعی استراحت، پس از تمرین کاهش می یابد؛ حجم پلاسمای خون افزایش پیدا می‌کند و اثربخشی مویرگ‌ها در تحویل خون سرشار از اکسیژن به بافت‌ها نیز افزایش می‌یابد.

سازگاری کلیدی دیگر، سازگاری روان‌شاختی است؛که توسط آن، چگونگی تمرین و گوش دادن به بدن (پشت صفحه را ببینید) را یاد می‌گیرید. این کار با تجربه حاصل می‌شود اما یک مربی خوب هم می‌تواند آن را با راهنمایی خود به شما یاد بدهد.

تارهای **عضلانی**

تارهای عضلات اسکلتی همه یکسان نیستند. فیزیولوژیست‌ها دو نوع را از هم تفکیک کرده‌اند؛ نوع ۱ یا تارهای کند انقباض و نوع ۲ یا تند انقباض.

تارهای نوع ۱

- مسئول فعالیت‌ها طولانی مدت و کم شدت است زیرا در استفاده‌از اکسیژن به عنوان منبع سوخت ذخیره بدن برای انقباض‌های مداوم در طی یک دوره طولانی مدت (فعالیت‌های هوازی) بسیار کارآمداند هستند.
- بسیار دیر خسته می‌شوند و در فعالیت‌هایی که مستلزم استقامت هستند، نقش مهمی ایفا می‌کنند.

تارهای نوع ۲

- فعالیت‌های انقباضی قوی را با سرعت بالا ایجاد می‌کنند.
- برای فعالیت‌های کوتا و شدید در تمرینات قدرتی و پاورلیفتینگ بسیار مناسب هستند.
- بدون حضور اکسیژن کار خود را انجام می‌دهند (به صورت هوازی) اما زود خسته می‌شوند.
- می‌توان آنها را به‌انوع ۲a (2a)، ۲b (2b) و 2x تقسیم کرد.
- تارهای ۲a تارهای تند انقباض عضله‌هستند که ویژگی استقامتی دارندو با تمرین می‌توانند مانند تارهای نوع ۱ و ۲b عمل کنند.
- تارهای ۲b تارهای تند انقباض کلاسیک هستند که مسول فعالیت‌های انفجاری توانی و قدرتی هستند.
- تارهای ۲x تارهای مستقل هستند که قابلیت توسعه یافتن به شکل تارهای نوع ۲a و ۲b را دارند.

بیشتر عضلات ما هر دو نوع تار را در خود دارند اما برخی افراد به‌طور ژنتیکی با کثرت تارهای نوع ۲ به دنیا می‌آیند که در فعالیت‌های انفجاری مانند وزنه‌برداری یا دوهای سرعت استعداد دارند. برخی دیگر نیز به‌طور ژنتیکی به تارهای کند انقباض نوع ۱ متمایل شده‌اند که بیشتر دونده‌ها و دوچرخه سواران استقامتی در این دسته قرار دارند.

روان‌شناسی تمرین

برای کسب بیشترین سود از تمرینات مهم است که بدانیم بدن چگونه به نیازهای خودش پاسخ می‌دهد. همچنین لازم است چگونگی یادگیری یک مهارت جدید و پاسخ ذهنی به چالش های تمرین به منظور تفریح یا رسیدن به‌اوج عملکرد را بفهمید؛ این جایی‌ست که روان‌شاسی تمرین وارد می‌شود.

یادگیری الگوهای حرکتی

پژوهش‌ها نشان می‌دهند یک فراگیر برای یادگیری یک الگوی حرکت جدید باید یک سری مراحل را پشت سر بگذراند.

نا آگاه بی کفایت هنوز نمی‌دانید که چه چیز هایی را نمی‌دانید و در مورد نقص‌های خود بی‌اطلاعید. حتی ممکن است ربط یک مهارت خاص را انکار کرده یا فکر کرده که «بهترش را بلدید». باید سودمندی یادگیری مهارت جدیدی که یاد می‌گیرید را درک کنید.

آگاه بی کفایت می‌توانید مهارت‌هایی را که لازم است یاد بگیرید، ببینید و تشخیص دهید که‌هنوز قادر به‌اجرای آنها نیستید. این مرحله یادگیری خطرناک است زیرا ناکامی شما ممکن است به‌انتخاب استراتژی‌های عجولانه و بدون ملاحظه منجر شود.

آگاه باکفایت شما حرکت‌های لازم برای تمرین را فهمیده‌اید و می‌توانید آنها را اجرا کنید اما باید با خودآگاهی بسیار زیادی عمل کرده و برای حرکت کردن و قرار گرفتن در وضعیت انجام حرکت، به «زمان فکر کردن بسیار زیادی» نیاز دارد. این امر در ورزش تفریحی، بخش کمی از مساله‌است اما هنگام اجرا زیر فشار یا در هنگام رقابت اهمیت بسزایی پیدا می‌کند.

ناآگاه (ناهشیار) باکفایت کاملا مهارت یافته‌اید و خبره شده‌اید و می‌توانید انواع متنوعی از تکنیک ها را در پاسخ به نیاز ها اجرا کنید. می‌توانید به بدن خود در مورد تمرین هر روز که چه چیزی لازم است «گوش بدهید» و با انتخاب الگوی‌های حرکت درست، پاسخ بدهید.

انجام حرکات پیشرونده در طول این مراحل توسعه مهارت مستلزم ساعت‌ها تمرین، شکیبایی و سطح بالای انگیزش و استفاده‌از تکنیک‌هایی مانند تجسم است

انگیزش مثبت

برای موفقیت در دستیابی به‌اهداف تمرین باید بخواهید که با تمام وجود تمرین کنید و برای آنهایی که به ورزش‌های رقابتی کشیده می‌شوند، باید بخواهندکه رقابت کنند. بدون انگیزش، بعید است که با حجم و شدت لازم برای رسیدن به‌اهداف دشوار تمرین کنید. باشگاه رفتن مرتب، در جای خود کار دشواری است و آنچه سبب برانگیزاندن شما برای شروع فعالیت شده‌است ممکن است برای برانگیزاندن‌تان برای ادامه آن در طول گرفتاری‌ها، کافی نباشد.

روانشناسان دو نوع انگیزش را مطرح می‌کنند. انگیزش بیرونی؛ شرایطی که محرک از بیرون باشد. به عنوان مثال، درونداد‌های مربی، عقاید گروه‌همسالان یا یار تمرینی یا پاداش‌ها، جایزه‌ها و گواهینامه‌ها. در انگیزش درونی؛ محرک از درون فرد است. به عنوان مثال، رضایت های شخصی در خبره شدن در یک مهارت، مانند ارتقا از تمرین با دستگاه، به‌کار با وزنه‌های آزاد، و رضایت از احساس مسولیت بیشتر در زندگی و افزایش عزت نفس. انگیزش بیرونی فقط تا حد مشخصی شما را پیش می‌برد، اما انگیزش درونی چیزی است که‌ادامه کار را در مشکلاتی مانند آسیب‌ها یا دوره‌های کوتاه عدم پیشرفت حفظ می‌کند.

لازم است انگیزش شما مثبت و غالبا در مورد خواستن موفقیت باشد تا ترس از شکست برای پیشرفت کردن. برای این فصل شما باید اهداف واقع‌بینانه‌ای برگزینید و این کار مستلزم یک ارزیابی صادقانه‌از اهداف مورد نظر به نسبت پتانسیل شماست.

فراموش نکنید که تمرین باید مفرح و متناسب با ویژگی‌های شخصی باشد: درواقع در این حیطه‌است که یک مربی یا آموزشگر خوب می‌تواند بین ادامه تمرین با یک برنامه و از دست دادن سرعت کار، تمایز بگذارد.

انگیزش بیش از اندازه

انگیزش به‌همان اندازه که سازنده‌است، می‌تواند در تمرین و رقابت تخریب کننده‌هم باشد. ساده بگوییم، ممکن است چیزی را زیاد از حد بخواهیم. روانشناسان ثابت کرده‌اند که درجاتی از افزایش انگیزش وجود دارد که در رسیدن به‌اوج عملکرد کمک می‌کنند اما زمانی که‌انگیزش از حد مشخصی تجاوز کرد و خیلی زیاد شد، شما به سختی تلاش می‌کنید. در واقع، مهارت‌هایی را که به سختی یادگرفته‌اید، ممکن است افت کنند و شما تاکتیک ها را فراموش کنید.

استفاده از تجسم

«تجسم» تکنیکی است که توسط روانشناسان توسعه یافته‌است و در آن ورزشکار تصاویری از عملی را که اجرا می‌کند، در ذهن می آفریند.(برای مثال، تجسم دویدن برای یک پرش طول، یا یک حرکت ایده‌ال در پرتاب نیزه.) هنگامی این فرآیند ذهنی، مغز عضلات درگیر در حرکت را به‌کار کردن به روش مطلوب هدایت می‌کند و الگوی عصبی که با موقعیت اجرای واقعی حرکت یکسان است، پیاده می‌شود.

در ورزش سطح بالا، جایی که توانایی اجرا زیر فشار شدیدی بین موفقیت و شکست تمایز می گذارد، برای کسب موفقیت لازم است که مناسب‌ترین (نه صرفا بالا ترین) سطح انگیزش را داشته باشید.درحقیقت این هنر مربیگری است.

حتی اگر در سطح بالا رقابت نمی‌کنید، انگیزش بیش از حد ممکن است هنوز یک مشکل باشد. ممکن است اغوا شوید که یک مرحله از استراحت و ریکاوری حیاتی تمرین را حذف یا کوتاه کنید،آنگاه است که علایم بیش تمرینی را احساس خواهید کرد (ص ۳٤ را ببینید). هرگز نباید فراموش کنید که تمرین بیشتر الزاما بهتر نیست. فقط به‌اندازه‌ای تمرین کنید که به بهترین نتیجه منجر شود.«تمرین بد» به‌اجرا صدمه می‌زند و«بیش‌تمرینی» می‌تواند به آسیب های جسمانی و روان‌شناختی منجر شود.

خواستن کافی نیست

همه چیز را به‌اندازه‌ای بخواهید که‌امکان‌پذیر باشد. البته باید خواستن آنقدر هم کم نباشد که برای به‌دست آوردن آن زمان نگذارید و تلاش نکنید.

بسیاری از مردم تمرینات قدرتی را کنار می گذارند، زیرا انگیزه ندارند که به حدی سخت تمرین کنند تا بتوانند رقابت کنند یا به‌اهدافشان دست یابند. این موضوع زمانی حیاتی می‌شود که میزان پیشرفت که در آغاز کار زیاد بوده‌است، به تدریج کند می‌شود. پیشرفت ممکن است کند شود یا به‌طور کلی متوقف شود. خود انگیزشی و هدف‌گزینی واقع بینانه برای اجتناب از این مشکل، نکات کلیدی هستند.

اهدف هوشمندانه دارای ویژگی‌های زیر هستند:

ویژه	قابل اندازه‌گیری	تغییر پذیر	واقع بینانه	زمان محور	برانگیزاننده(مهیج)	ثبت شدنی
آنچه می‌خواهید به آن دست پیدا کنید را دقیقا مشخص کنید. قدرت است، توان یا عضلانی بودن یا چربی سوزی؟	پیشرفت خود را چگونه‌ارزیابی خواهید کرد؟ وزن کاهش یافته در هفته؟ تغییر BMI ؟ یا توانایی تکرار های بیشتر با وزنه‌های سنگین‌تر؟	آیا می‌توانید با تغییر شرایط سازگار شوید؟ برای مثال، اگر نتوانید به‌همان اندازه‌ای که برنامه‌ریزی کرده بودید در باشگاه باشید چکار می‌کنید؟	آیا اهداف شما واقعا قابل دسترسی هستند؟ انتظار نداشته باشید که در چهار هفته به شکل بدن یک بدن ساز برسید؟	سعی کنید اهداف کوتاه مدت انتخاب کنید و از آنها به عنوان نقطه عطف در طول مسیر دستیابی به‌اهداف بلند مدت استفاده کنید	اگر برنامه به شما مقداری هیجان بدهد تمایل بیشتری دارید که به آن بچسبید. تمرین باید مفرح باشد، نه اینکه هفته‌ها خیلی خشک و جدی تمرین کنید	رکورد وزنه‌هایی را که بلند کرده‌اید و زمانی را که در باشگاه صرف کرده‌اید ثبت کنید. این امر می‌تواند خیلی برانگیزاننده باشد.

هدف‌گزینی سازنده

تقریبا در فعالیت‌های انسان (از غذا خوردن گرفته تا مدیریت تجارت)، حجم‌ها در نقش هدف‌گزینی برای فراهم کردن انگیزه ظاهر می‌شوند. تمرینات قدرتی هم از این قاعده مستثنی نیستند و قوانین هدف‌گزینی هوشمندانه (جدول بالا را ببینید) برای کار در باشگاه‌هم به‌کار می‌رود.

«اگر می‌خواهید در دستیابی به‌اهدافتان موفق باشید، باید میزان انگیزش مناسب و نه فقط بالاترین میزان را پیدا کنید.»

درست راهنمایی گرفتن

بسیاری از تازه واردها درحوزه تمرین قدرتی، وارد باشگاه می‌شوند و ماراتن تمرینات دو ساعته دیگران را نگاه می‌کنند و به‌این نتیجه می‌رسند که زمان ماندن در باشگاه و تعداد حرکت‌های که‌انجام می‌دهند،برای پیشرفت حیاتی هستند. حقیقت این است که بسیاری از کسانی که در باشگاه دیده‌اید، الگوهای خیلی خوبی نیستند. همیشه به ماهیت کاری که باید انجام بدهید بیندیشید، نه فقط حجم و شدت. این نکته را هم درنظر بگیرید که آیا تمریناتتان در راستای اهدف شما هستند. نمونه برنامه‌های این کتاب (فصل دهم را ببینید) شاخص‌های زیادی را در مورد چگونگی دستکاری متغییرهای تمرین برای رسیدن به‌انواع اهداف ارایه می‌دهند.

توصیه کردن

یک عامل عمده سردرگمی برای ورزشکاران مبتدی، اطلاعاتی تمرینی است که در برخی مجلات آمادگی جسمانی و بدن‌سازی منتشر می‌شود. این برنامه‌ها ممکن است کاملا پیشرفته باشند و برای یک تمرین‌کننده تازه وارد مناسب نباشند بنابراین تلاش برای تقلید از آن به نا امیدی و حتی آسیب‌دیدگی منجر می‌شود. در مورد اهداف، پتانسیل و سبک زندگی خود واقع بین باشید و به دنبال مشاوره با یک مربی یا تمرین گر با صلاحیت و کاربلد باشید.

ایجاد انگیزش به کمک مربی

مربی یا آموزشگر شما نیز باید انگیزه داشته باشد. باید مشخص شود که آیا دستمزدی به آنها پرداخت می‌شود یا نه!؟ آنها باید بتوانند شما را بشناسند، شرایط و انگیزه‌های شما را بفهمند؛ و آنها باید برای تعیین اهداف واقع بینانه و با توافق متقابل، با شما کار کنند. اگر در ابتدا برای رضایت مربی (و حتی در حالت بدتر برای اجتناب از خشم او) یا برای هدر نرفتن هزینه‌ی عضویت در باشگاه تمرین می‌کنید، بیشترین احتمال نرسیدن به پتانسیل لازم وجود دارد.

توان یار تمرینی

تمرین با دیگران (به ویژه یک یار تمرینی معتمد) عامل بسیار مناسبی برای ایجاد انگیزه است. داشتن یک یار تمرینی، عناصر خوشایند رقابت مانند اشتیاق و هم‌چشمی را به تمرین‌تان وارد می‌کند. ممکن است یار تمرینی شما از نظر جسمانی قوی‌تر باشد اما شما به‌طور ذهنی بهتر تمرکز کنید. بنابراین یاری را انتخاب کنید که‌از نظر قدرت به شما نزدیک باشد.

استفاده از یک یار تمرینی

یـار تمرینی خـود را با دقـت انتخاب کنیـد و در هر مرحلـه تمرین، میزان هماهنگـی خـود را با یارتـان ارزیابی کنید. اگـر یار تمرینی شـما عادات نادرست یا توصیه‌های اشتباهی داشته باشد، همه چیز بد پیش می‌رود. تفاوت فاحش در نوع بدن با یار تمرینی می‌تواند موفقیت تمرین با یارتان را محدود کند، حتی اگر اهداف هر دو نفر مشابه باشد. تمرینی برای یک بدن ترکه‌ای و دارای استخوان‌های بلند، ممکن است برای بدن کوتاه و جمع و جور مضر باشد و برعکس.

عوامل شخصیتی

تیپ شخصیتی‌تان در آنچه شـما را برای تمرین برمی‌انگیزاند، تاثیر بسزایی دارد. روش هایی که با آن عوامل شخصیتی متفاوت بـا هم در موقعیت تمرینی جمع می‌شـوند، پیچیده و تحت تاثیر ژنتیک و تجربه‌هستند که تشریح کامل آن خارج از چارچوب این کتاب است. با این حال، شناسایی دو نوع تیپ شخصیتی رایج و چگونگی پاسخ آنها می‌تواند با چالش تمرین مفید باشد مشخصات این نوع تیپ شخصیتی، به شرح زیر است:

۱- برونگرا

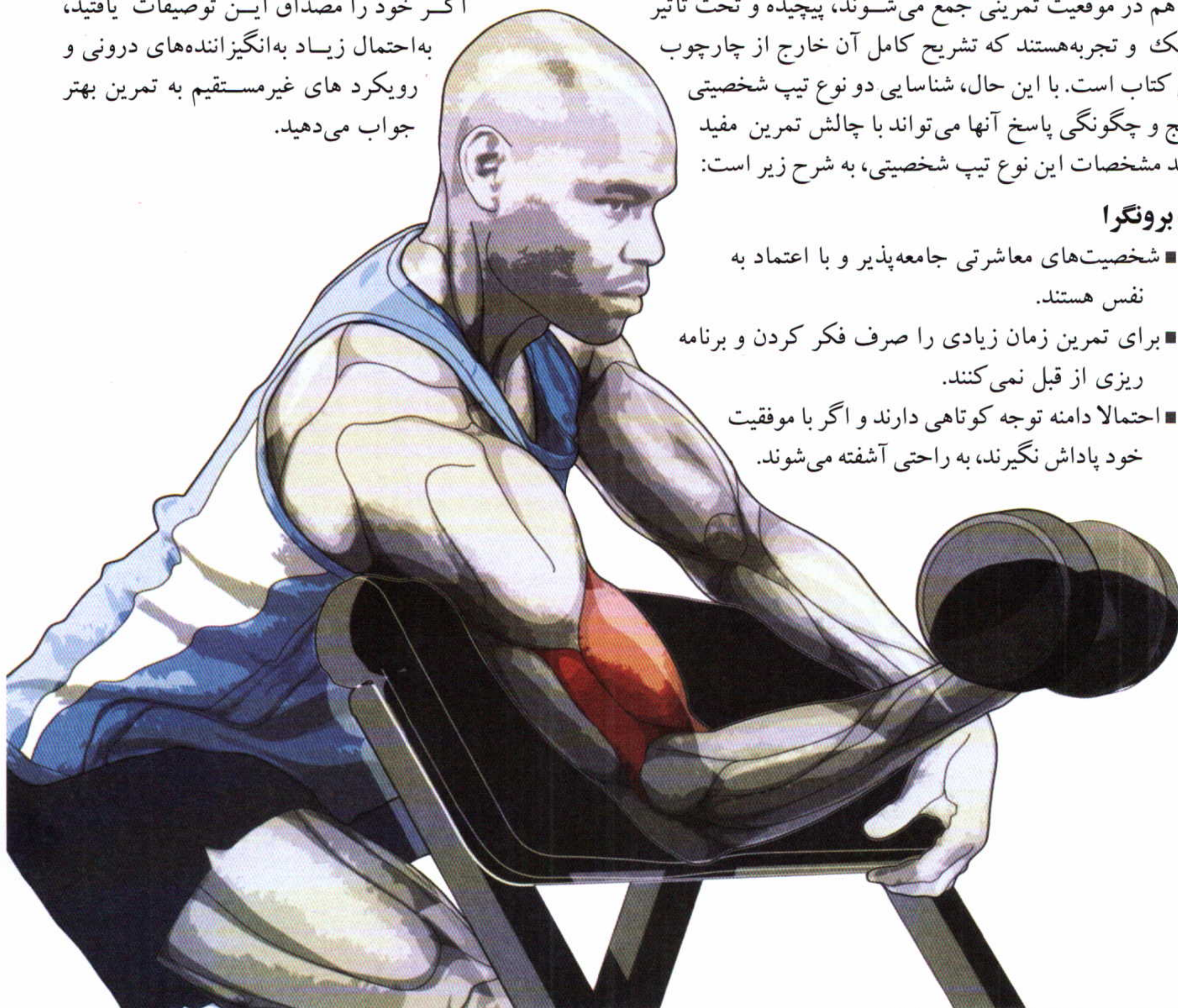
- شخصیت‌های معاشرتی جامعه‌پذیر و با اعتماد به نفس هستند.
- برای تمرین زمان زیادی را صرف فکر کردن و برنامه ریزی از قبل نمی‌کنند.
- احتمالا دامنه توجه کوتاهی دارند و اگر با موفقیت خود پاداش نگیرند، به راحتی آشفته می‌شوند.

اگر خود را مصداق این توصیفات یافتید، احتمالا به‌انگیزاننده‌های بیرونی و رویکرد های مربیگری مستقیم بهتر جواب خواهید داد.

۲- درونگرا

- شخصیت‌های آرام و پرتاملی دارند.
- از کشـیدن خود به داخل گروه و توجه به آنها اجتناب می‌کنند.
- ممکـن اسـت دارای قدرت ذهنی بالایـی در رقابت و تمرین باشند.
- به جایگاه خود و چیزی که می خواهند باشـند، چشم‌انداز بلندی دارند.

اگـر خود را مصداق ایـن توصیفات یافتید، به‌احتمال زیـاد به‌انگیزاننده‌های درونی و رویکرد های غیرمسـتقیم به تمرین بهتر جواب می‌دهید.



تغذیه: مبانی

درست خوردن و پرآب ماندن بدن به‌اندازه برنامه تمرینی دارای شدت و حجم مناسب، اهمیت دارد. هدف برنامه‌های تغذیه برای تمرینات قدرتی رشد و نگه‌داری بافت عضلانی بدون چربی بدن است که منبع قدرت، توان و استقامت برآورده کننده نیازهای روزانه، تمرینات و مسابقات به حساب می‌آید. با اینکه بدن انسان یک دستگاه پیچیده‌است اما پژوهش ها ما را از نقش عناصر مختلف تغذیه در سالم و آماده ماندن و کاهش یا افزایش وزن بدن آگاه کرده‌اند.

غذا، کالری و وزن بدن

وزن بدن اساسا از استخوان، ارگان، عضله‌ها و آبی تشکیل شده‌است که بدن در خود دارد. رشد عضلات (نه‌از طریق تعداد تارها)، چربی بدن و چگالی استخوان و مقدار آب بدن نیز با تمرین و تغذیه تغییر می‌یابد.

واقیعت‌های علمی پایه در مورد کاهش و افزایش وزن ساده‌هستند. اگر بیش از مقدار کالری که می‌سوزانید، کالری جذب کنید، وزن اضافه می‌کنید؛ و اگر کمتر از میزانی که برای سوخت بدن در عملکردهای پایه خود و برنامه تمرینات نیاز دارید کالری جذب کنید، وزنتان کاهش می‌یابد.

برخی غذاها سرشار از کالری‌های فراوان برای افزایش وزن هستند (جدول زیر را ببینید)، در حالی که دیگر غذاها مانند فیبرهای غذایی یا سبوس (ص ۳۰ را ببینید)، مواد معدنی و ویتامین‌ها، کالری بسیار کمی دارند اما بخش بسیار ضروری تغذیه‌هستند.

چگالی انرژی

کربو هیدرات	۴ کالری در گرم (۱۱۳ کالری در اونس)
پروتیین	۴ کالری در گرم (۱۱۳ کالری در اونس)
چربی	۹ کالری در گرم (۲۲۵ کالری در اونس)
آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی	ارزش کالری صفر

تناسب درشت مغذی ها

کربو هیدرات ها (کربو)

کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی هستند. متخصصان تغذیه بین کربوهیدرات‌ساده(کربوهیدرات‌های موجود در قند، بیسکویت، میوه‌ها و آب میوه‌ها) و کربو هیدرات مرکب (موجود در نان، ماکارونی، سیب زمینی، برنج و تمام غذاهای غله‌ای) تمایز قائل می‌شوند. توصیه آنان این است که بیشتر کربوهیدرات مرکب و کمتر کربوهیدرات ساده مصرف کنید زیرا کربوهیدرات مرکب زمان شکستن و جذب طولانی‌تری دارد. بنابراین، منجر به‌افزایش کمتری در میزان قند خون می‌شود.

با این حال، ارتباط بین جذب کربوهیدرات و اثرات آن روی نوسانات قند خون کمی پیچیده‌تر است. امروزه رایج شده که یک غذا را با شاخص گلیسمی (GI) بالا یا پایین تعریف کنند. GI اندازه‌اثری است که یک کربوهیدرات خاص بر سطح قند خون دارد. غذاهای دارای GI پایین، انرژی خود را آهسته‌تر آزاد می‌کنند (پرهیز از احساس افزایش ناگهانی قند خون) و مزایای سلامتی دیگری نیز دارند(ص ۳۰ و ۳۱ را ببینید).

چربی‌ها

غذاهای پر چرب منبع سرشاری از انرژی است و البته غذایی ضروری محسوب می‌شود که بدن را قادر به جذب برخی ویتامین‌ها می‌کند و برای نمو و رشد و سلامتی مناسب، مهم است. چربی بخش زیادی از مزه‌ی غذاها را به آنها می‌بخشد و به‌احساس «پر(فول)» بودن کمک می‌کند.

همه‌ی چربی‌ها یکی نیستند و بیشتر غذاها دربردارنده ترکیبی از چند نوع چربی هستند. چربی‌های اشباع نشده مانند چربی های موجود در روغن ماهی و برخی سبزیجات و روغن دانه‌ها نسبت به چربی‌های اشباع شده موجود در گوشت و فرآورده‌های حیوانی مانند کره و پیه مفیدترند. مقدار زیاد چربی‌های اشباع شده موجب گسترش بیماری‌های کرونری قلب می‌شوند و لازم است در یک تغذیه سالم در کمترین حد باشند. خورن بیش از اندازه‌هر نوع چربی منجر به‌افزایش وزن می‌شود.

پروتئین

پروتیین ها آجرهای ساختمانی بدن انسان هستند و برای نمو و ترمیم عضلات و سایر بافت‌های بدن مهم‌اند. همه به پروتیین نیاز داریم و ورزشکاران رقابتی به مقدار بیشتری ازآن نسبت به‌افراد غیر فعال نیاز دارند زیرا انجام تمرینات شدید وترمیم بدن مستلزم توانایی بدن برای ترمیم مجدد خود است. پروتیین‌ها از واحدهای شیمیایی تشکیل شده‌اند که‌اسید آمینه نامیده می‌شوند. غذاهایی مانند ماهی، گوشت و تخم مرغ منبع کاملی از اسید های آمینه ضروری هستند. میوه‌ها، سبزیجات و دانه‌ها دربردارنده پروتیین هستند اما ممکن است نتوانند اسید آمینه‌های ضروری مورد نیاز یک ورزشکار را فراهم کنند. به‌این دلیل گیاه‌خواران و ورزشکاران گیاه‌خوار باید پیش از تمرینات شدید با متخصص تغذیه مشورت کنند.

پروتیین باید مرتب جذب شود زیرا به سادگی در بدن ذخیره نمی‌شود. با این حال، مقدار پروتیین مورد نیاز روزانه (حتی توسط یک ورزشکار رقابتی) باید در دامنه برنامه غذایی طبیعی و سالم قرار داشته باشد.

ویتامین

ویتامین‌ها از نظر زیست‌شناختی ترکیب‌های فعالی هستند که در فرآیندهای شیمیایی زیربنایی عملکرد بدن به‌کار می روند. ویتامین‌ها فقط در مقادیر بسیار کم مورد نیاز هستند و بر دو نوع اند؛ محلول در چربی و محلول در آب که باید مرتب جایگزین شوند.

مواد معدنی

مواد معدنی مانند پتاسیم، سدیم، کلسیم، روی و آهن در برخی فرآیند های بیوشیمیایی درگیر هستند که برای حفظ حیات و نمو بدن ضروری هستند. کمبود مواد معدنی در تغذیه متعادل نادر است.

آب

آب در حفظ سلامت بسیار ضروری است. بدن انسان عمدتا از آب تشکیل شده و محیطی است که فعل و انفعالات شیمیایی بسیار ی در آن رخ می‌دهند. کم آبی یک شرایط بسیار سخت است و درموارد شدید می‌تواند منجر به مرگ شود.

نسبت درشت‌مغذی‌ها در تغذیه

تعادل جهانی درستی در مورد جذب غذای روزانه در دست نیست؛در واقع، نسبت درشت مغذی‌هایی که نیاز دارید به ویژگی‌های شخصی شما و سبک زندگی شما بستگی دارد. با این حال، نمودار زیر می‌تواند مرجع مفیدی باشد.

- ۶۰٪ کربوهیدرات
- ۲۵٪ چربی
- ۱۵٪ درصد پروتین

نیازهای انرژی

نیازهای انرژی پایه (BER) مقدار انرژی است که برای فرآیندهای پایه حفظ حیات مانند، تنفس و گردش خون هنگام استراحت نیاز دارید. علاوه بر BER، برای زیستن با سبک زندگی خود و ادامه‌الگوهای شخصی کاری خود به‌انرژی نیاز دارید. ماهیت شغل مهم است، به‌این صورت که‌اگر کارهای دستی زیادی انجام می‌دهید، نسبت به کسی که تمامی روز پشت میز کار می‌کند، نیازهای انرژی متفاوتی دارید. با استفاده‌از جدول زیر می‌توانید نیازهای انرژی روزانه را به‌طور تقریبی محاسبه کنید.

محاسبه نیازهای انرژی

سن و وزن (کیلوگرم) خود را وارد معادله و BER خود را پیدا کنید. سپس این عدد را در فاکتور های مرتبط به سبک زندگی خود (غیرفعال، کمی فعال و خیلی فعال) ضرب کنید. عدد به‌دست آمده میزان کالری جذبی لازم است که‌امکان حفظ وزن فعلی را برای شما فراهم می‌کند.

جنس	سن	فرمول	
مرد	۱۰تا۱۷ سال	(۱۷،۵×وزن به کیلوگرم) (۳۸،۵×وزن به پوند)	+۶۵۱
	۱۸تا۲۹ سال	(۱۵،۳×وزن به کیلوگرم) (۳۳،۷×وزن به پوند)	+۶۹۷
	۳۰تا۵۹ سال	(۱۱،۶×وزن به کیلوگرم) (۲۵،۵×وزن به پوند)	+۸۷۹
زن	۱۰تا۱۷ سال	(۱۲،۲×وزن به کیلوگرم) (۲۶،۹×وزن به پوند)	+۷۴۶
	۱۸تا۲۹ سال	(۱۴،۷×وزن به کیلوگرم) (۳۲،۳×وزن به پوند)	+۴۹۶
	۳۰تا۵۹ سال	(۸،۷×وزن به کیلوگرم) (۱۹،۱×وزن به پوند)	+۸۲۹
غیرفعال		ضرب در ۱،۵	
کمی فعال		ضرب در ۱،۶	
خیلی فعال		ضرب در ۱،۷	

اگر بیش از میزان انرژی روزانه خود (با توجه به فعالیت‌های که دارید) انرژی‌جذب کنید، وزنتان اضافه می‌شود. واگرکمتر از این نیازها (شامل تمرینات) کالری جذب کنید، وزن ازدست‌خواهید داد.

سوال: چگونه می‌توانم وزن کم کنم ولی عضله را افزایش دهم؟

جواب: هدف عمومی بیشتر برنامه‌های تمرین قدرتی، کاهش چربی بدن (که شامل کاهش وزن می‌شود) در ترکیب با افزایش توده عضلانی است (که شامل افزایش وزن می‌شود). نه تمرین با وزنه و برنامه غذایی به تنهایی خود اثرات کافی را ندارند، اما ترکیب آنها می‌تواند ما را به‌اهداف مورد نظر برساند. برنامه‌ریزی تمرین بدون در نظر گرفتن رژیم غذایی پیشرفت را کند می‌کند و حتی باعث بیماری می‌شود.

سوال: چگونه می‌توانم وزن عضلانی‌ام را افزایش دهم؟

جواب: برای ساختن عضله بدون چربی، لازم است برنامه تمرین را با کالری‌های اضافی در رژیم‌های غذایی خود ترکیب کنید. دانشمندان محاسبه کرده‌اند که بیش از ۳۰۰ کالری در روز، سوخت کافی را برای نمو عضلانی فراهم می‌کند. بدون توجه به‌اینکه چقدر می‌خورید و چقدر تمرین می‌کنید نباید انتظار داشته باشید که در یک دوره کوتاه، مقدار زیادی عضله‌اضافه کنید(زیرا نمو عضلانی، محدودیت های ژنتیکی دارد). بیشترین مقدار عضله‌ای که در سال می‌توانید اضافه کنید بین ۳،۵ تا ۸ کیلوگرم است (۷،۳۴ تا ۱۸ پوند).

مقدار کمی از وزن بدن با مصرف مقادیر بالای پروتیین یا مکمل‌های پروتیینی در فرآیند عضله‌سازی به‌دست می‌آید، زیرا با توجه به ساختار و وزن، بدن فقط می‌تواند ۲۵تا۳۵ گرم پروتیین را در یک وعده غذایی جذب کند. سعی کنید رژیم غذایی متعادل با وعده‌کوچک مکرر (هر ۳تا۴ ساعت) و منابع پروتیین طبیعی از غلات، دانه‌ها و حبوبات، گوشت بدون چربی، ماهی و تخم‌مرغ داشته باشید. این رژیم غذایی همه‌ی پروتیین‌های مورد نیاز نمو عضله را تامین می‌کند.

سوال: چگونه می‌توان چربی را کنترل کرد؟

جواب: چربی زمانی تولید می‌شود که بیش از آنچه که برای حفاظت از بدن و حمایت آن در فعالیت‌های بدنی‌تان نیاز دارید، کالری جذب کنید. برخی شواهد علمی پیشنهاد می‌کنند که بدن از نظر ژنتیکی‌طوری تنظیم شده‌است که تقریبا ۱۲ کیلوگرم (۲۶ پوند) از وزن آن چربی باشد.

بدن برای هموستاز (حفظ شرایط داخلی بدن در سطح ثابت) برنامه‌ریزی شده‌است و تمایلی به تغییر ندارد. این مساله در محافظت از خود با ماندن در یک حالت ثابت تعادل ثابت به بدن کمک می‌کند. برای مثال، اگر دمای بدن پایین باشد با لرزیدن گرما تولید می‌کند و اگر خیلی داغ باشد، برای خنک شدن عرق می‌کند. این کارها به‌انتخاب شما انجام نمی‌شوند بلکه به‌طور خودکار و تحت کنترل

سیستم عصبی مرکزی اتفاق می‌افتند.

هموستاز در مورد وزن بدن نیز عمل می‌کند، به‌این صورت که بدن هرچه در معرض تغییرات حادتری قرار بگیرد، بدن مقابله بیشتری با آن خواهد داشت. وقتی سعی می‌کنید در یک دوره کوتاه مقدار زیادی وزن کم کنید، بدن شما با پایین آوردن نرخ متابولیسم پایه (BER) که مقدار انرژی است که در هنگام استراحت مصرف می‌کنید؛ به آن پاسخ می دهد.

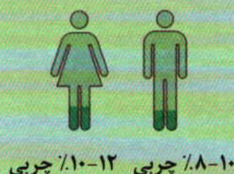
«برنامه‌ریزی تمرین بدون در نظر گرفتن تغذیه پیشرفت را کند می‌کند و حتی منجر به بیماری می‌شود.»

میزان مناسب چربی در بدن **چقدر است؟**



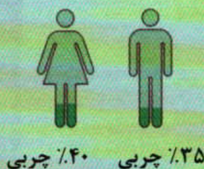
شخص متوسط

عموما پذیرفته شده‌است که مردان باید کمتر از ۱۸ درصد و زنان کمتر از ۲۳ درصد وزن بدنشان را چربی تشکیل دهد. وجود مقدار مشخصی چربی برای سلامتی ضروری است. شواهد بی‌شماری وجود دارد که نشان می‌دهد داشتن کمتر از ۵ درصد چربی در بدن به سیستم ایمنی لطمه می‌زند و شما را مستعد بیماری و عفونت‌ها می‌کند.



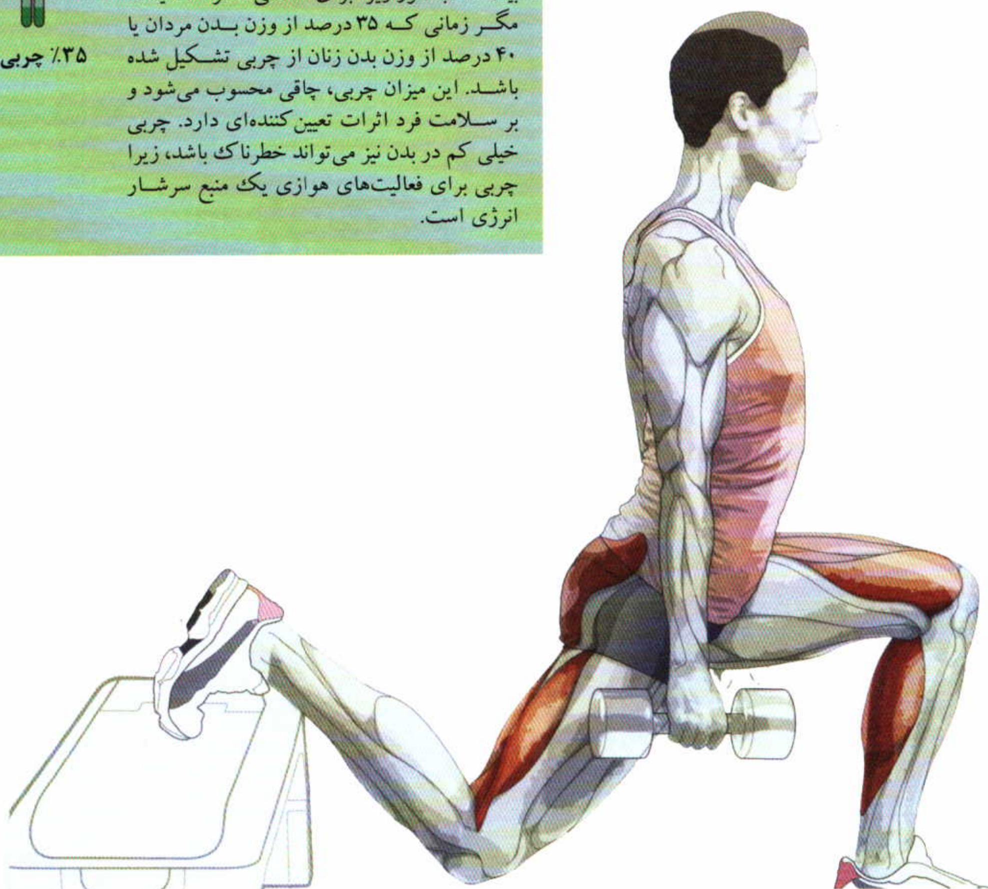
ورزشکاران

ورزشکاران به ویژه در سطح نخبه، به‌طور قابل ملاحظه‌ای چربی کمتری دارند؛ حدود ۸ تا ۱۰ درصد برای مردان و ۱۰تا۱۲ درصد برای زنان. سطوح بالای چربی در بیشتر ورزش‌ها یک نقطه ضعف جدی است، به ویژه در رشته‌هایی که تغییر وزن برای رسیدن به رده وزنی خاص، اهمیت دارد.



خطرناک

داشتن چربی بیش از آنچه که برای شخص متوسط بیان شد، به طور ویژه برای سلامتی خطرناک نیست مگر زمانی که ۳۵ درصد از وزن بدن مردان یا ۴۰ درصد از وزن بدن زنان از چربی تشکیل شده باشد. این میزان چربی، چاقی محسوب می‌شود و بر سلامت فرد اثرات تعیین‌کننده‌ای دارد. چربی خیلی کم در بدن نیز می‌تواند خطرناک باشد، زیرا چربی برای فعالیت‌های هوازی یک منبع سرشار انرژی است.



این اثرهموستاز با کاهش عملکرد در تمرین، در درازمدت کاهش وزن را دشوارتر می کند. دانشمندان می گویند کاهش وزن بیش از ۱ کیلو در هفته به کاهش درصد بیشتر وزن از بافت عضلانی منجر می‌شود تا از بافت چربی. به این معنی که «چربی بدون استفاده» عضلات در بدن باقی می‌مانند. بنابراین باید به منظور سالم ماندن و توانایی به‌انجام تمرینات شدید، کاهش وزن را به کمتر از ۱ کیلو (۲٫۵ پوند) در هفته محدود کنید.

راه‌های متعددی برای ارزیابی میزان چربی بدن وجود دارد. احتمالا با اصطلاح BMI (نمایه توده بدنی) آشنا هستید که‌ارتباط بین وزن و قد را نشان می‌دهد و برای تعیین میزان چاقی به‌کار می‌رود. BMI را می‌توان با معادله زیر محاسبه کرد:

$$BMI = \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{قد(متر)}^2} \quad \text{یا} \quad \frac{\text{وزن (پوند)}}{\text{قد(اینچ)}^2 \times ۷۰۳}$$

مشکل این است که BMI بین وزن عضلانی و وزن چربی تمایزی قائل نمی‌شود. در واقع، بیشتر پروش‌اندام‌کاران و ورزشکاران عضلانی فقط با در نظر گرفتن BMI در زمره‌افراد چاق قرار می‌گیرند. بنابراین، BMI فقط برای جمعیت عمومی میزان خوبی است و لازم است در مورد افرادی که توده عضلانی زیادی دارند، با احتیاط تفسیر شود.

مقیاس مفیدتر، درصد چربی واقعی است که به چند روش از جمله، مقاومت بیوالکتریکی، کالیپر چین پوستی، هیدرواستاتیک، وزن‌کشی زیر آب و .... می‌توان اندازه گرفت. برخی باشگاه‌های سلامت چنین روش‌هایی را برای آزمودن بدن پیشنهاد می کنند.

سؤال: چه نوع تمرینات به کاهش چربی کمک می کنند؟

جواب: تمرین مرتب کالری‌ها را می سوزاند و هرچه فعال تر باشید، کالری بیشتری می سوزانید. مقدار چربی که‌از دست می‌دهید همه به کمیت و کیفیت تمرین بستگی دارد. برای کاهش ۱ کیلو چربی لازم است حدود ۸۰۰۰ کالری مصرف کنید اما بیشترین اختلاف نظر در مورد نوع تمرینی است که در چربی‌سوزی بیشترین تاثیر را دارد. این درست است که وقتی فعالیت‌های قلبی عروقی را با شدت پایین (از ۶۸تا۷۹ درصد ضربان قلب بیشینه) انجام می‌دهید، بیشترین درصد انرژی از راه شکسته شدن چربی تامین می‌شود. از طرف دیگر، در شدت‌های بالاتر در طول فعالیت‌های بی‌هوازی، درصد کمتری از انرژی از متابولیسم چربی تامین می‌شود، کل انرژی سوخته شده (از چربی و سایر منابع) احتمالا خیلی بیشتر باشد. بنابراین، حتی اگر متابولیسم چربی درصد کمتری از کل انرژی را تشکیل داده باشد، کل انرژی مصرفی آنقدر زیاد است که مقدار چربی (سهم چربی) آن نیز زیاد خواهد بود.



برخی‌ها معتقدند که با تمرین زیاد توده عضلات شما افزایش یافته و نرخ متابولیسم نیز افزایش می‌یابد،زیرا عضلات، بافت زنده بدن هستند و کوره بدن به حساب می‌آیند. هرچه توده عضلانی بیشتری داشته باشید، فقط برای نگه‌داری آنها به کالری بیشتری نیاز دارید. به زبان ساده‌تر، هرچه عضلانی‌تر باشید، همیشه مقدار بیشتری کالری می‌سوزانید، چه در حال استراحت و چه در تحرک. بنابراین، تمرینات قدرتی را به عنوان یک سوزاننده کالری و درنتیجه چربی‌سوز، به حساب نیاورید.

استراتژی‌های **کاهش وزن**

برنامه کاهش وزن شما با نیازهای ویژه خودتان منطبق باشد و سن، فیزیولوژی، سبک زندگی و الگوهای تمرینی را در نظر داشته باشید. همه‌ی ما متابولیسم‌های متفاوتی داریم. بنابراین اندازه یکسان برای همه‌ی ما مناسب نیست.

- هر استراتژی که‌انتخاب می کنید، باید وزن و مقدار چربی خود را پایش کنید.
- وزن و درصد چربی بدن را در مقابل غذای جذب شده و روتین‌های تمرین مرتب ارزیابی کنید.
- ذهن خود را زیاد درگیر نکنید. لازم نیست بیش از هفته‌ای یک بار خود را وزن کنید.
- اگر وزنتان ۱ یا ۲ کیلو گرم بالا پایین شد، خیلی نگران نباشید.

سیستم‌های انرژی بدن

سوخت لازم برای انواع مختلف فعالیت با یکی از سه سیستم انرژی اصلی یا بزرگراه‌های بیوشیمیایی درون بدن، تامین می‌شود. این سیستم ها؛ هوازی ، بی‌هوازی و فسفاژن هستند.

در برخی اوقات در تمرین هر سه سیستم به‌کار گرفته می‌شوند اما با توجه به شدت و مدت تمرین یکی از این سه سیستم غالب‌تر است.



هوازی

سیستم هوازی وقتی به‌کار گرفته می‌شود که به‌طور پیوسته و منظم برای زمانی بیش از ۳۰ دقیقه تمرین می‌کنید. وقتی ضربانتان را حدود ۶۰ تا ۸۰ ٪ ضربان بیشینه حفظ می‌کنید. فعالیت‌های هوازی در مدت طولانی اما با شدت پایین انجام می‌شوند و شامل فعالیت‌هایی مانند دوی نرم، پیاده روی، دوچرخه سواری، فعالیت‌های دوره‌انتقال و شنا می‌شود.



بی‌هوازی

سیستم بی‌هوازی در فعالیت‌هایی با زمان کوتاه به‌کار گرفته می‌شود. فعالیت‌های با شدت بالا، وقتی که بدن به جبران کسر اکسیژن در دسترس نیاز دارد. ورزش‌های بی هوازی به منابع انرژی ذخیره شده در گلیکوژن عضله وابسته‌است و مانند تمرین هوازی به‌اکسیژن دریافتی از هوا وابسته نیست. فعالیت‌های بی‌هوازی شامل دوهای سرعت و تمرینات «اینتروال» است.



انفجاری

بیشتر سوخت‌گیری فعالیت‌های بی‌هوازی انفجاری مانند وزنه‌برداری، پرتاب وزنه و دوهای سرعت مسافت کوتاه که تا ۱۰ ثانیه به طول می‌انجامد با سیستم کراتین فسفات، انجام می‌شود. کراتین فسفات، ماده ذخیره شده در عضله‌است که بر اساس فعل و انفعالات شیمیایی شکسته می‌شود و به آسانی انرژی را برای فعالیت‌های بسیار شدید رها می‌کند.



«هرچه حجم عضلانی بیشتری داشته باشید، برای نگه‌داشتن آن کالری بیشتری خواهید سوزاند.»

تغذیه و چربی: ....

سوال: آیا می‌توانم قسمت خاصی از بدنم را برای از دست دادن چربی (کاهش چربی) هدف قرار دهم؟

جواب: نه! نمی‌توانید کاهش موضعی چربی (هدف قرار دادن کاهش چربی در بخش خاصی از بدن) داشته باشید. اگر بخش خاصی از بدن را تمرین دهید، بافت عضله زیر چربی محکم‌تر می‌شود و این قسمت از نظر ظاهر بهبود خواهد یافت. به‌هر حال، تمرین به‌طور اختصاصی، چربی آن منطقه را کاهش نمی‌دهد. لایه‌های چربی ذخیره شده در هر جای بدن با تغذیه و تمرین مناسب ناپدید می‌شوند. به‌عنوان نمونه، اگر هر روز ۳۰۰ کرانچ شکم را اجرا کنید اما رژیم غذایی چربتان را حفظ کنید، شکم را قوی می‌کنید ولی زیر لایه چربی پنهان می‌شود.

سوال: اگر تمرین را متوقف کنم، آیا عضلات به چربی تبدیل خواهند شد؟

جواب: عضله‌هیچ وقت به چربی تبدیل نمی‌شود و برعکس، هیچ میزانی از تمرین، چربی را به عضله تبدیل نمی‌کند. عضله و چربی دو نوع بافت کاملا متفاوت هستند. وقتی برنامه تمرین سخت خود را متوقف می‌کنید ولی هنوز به‌همان شیوه که برای تامین سوخت تمرین، می‌خوردید، خوردن را ادامه دهید، کالری دریافتی از کالری مصرفی بیشتر می‌شود که در این صورت افزایش چربی بدن اجتناب‌ناپذیر است. اگر رژیم غذایی سالم را متوقف و خوردن تنقلات را شروع کنید، مشکل حادتر و چربی سریع‌تر ساخته می‌شود.

سوال: آیا می‌توانم در سونا چربی را از راه عرق کردن از دست بدهم؟

جواب: متاسفانه نه. وزن کمی که در سونا یا در اتاق بخار از دست می‌دهید، ناشی از دست دادن آب است، نه چربی. به محض اینکه مایعات مصرف کردید، وزن به حالت اول برمی‌گردد.

سوال: فیبر غذایی چیست؟

جواب: فیبر غذایی که به‌عنوان مواد سلولزی نیز شناخته می‌شود، بخش خوراکی گیاهان است که در روده‌انسان هضم نمی‌شود. مصرف فیبر کافی (۱۸ گرم در روز برای یک فرد بالغ متوسط) برای پیشگیری از یبوست و بیماری‌های روده ضروری است و به کاهش سطح کلسترول و تنظیم قند خون نیز کمک می‌کند. فیبر در خوردنی‌هایی مانند میوه، سبزیجات و همه گونه غلات به وفور یافت می‌شود.

سوال: شنیده‌ام که مردم از واژهای "چربی‌های ضروری" و "چربی های ذخیره" استفاده می‌کنند. تفاوت آنها در چیست؟

جواب: دو نوع چربی در بدن وجود دارد. نخست چربی ضروری که برای کارکرد طبیعی بدن و به ویژه در سیستم هورمونی و ایمنی لازم است. این نوع چربی در قلب، ریه‌ها، طحال، کلیه‌ها و سایر ارگان‌ها وجود دارد. زنان چربی ضروری بیشتری نسبت به مردان دارند که‌این چربی مختص جنسیت آنهاست و برای حمل بچه و سایر فعالیت‌های هورمونی اهمیت دارد. چربی ذخیره؛ هم آن گونه‌از چربی است که با تغییرات وزن از دست می‌دهید یا به‌دست می‌آورید. بدن هم آن را به روش‌های مختلف به ویژه در لگن، ران و در بیشتر مواقع در شکم ذخیره می‌کند تا در زمان لازم از آن استفاده کند.

سوال: آیا همه‌ی چربی‌های غذاها یکسانند؟

جواب: نه. دسته‌ای از چربی‌های روغن ماهی (چربی‌های امگا ۳) در رژیم غذایی سالم مهم هستند. تا آنجا که ممکن است از مصرف چربی‌های اشباع شده که در غذاهای مانند شیر پرچرب و در پوست جوجه کباب یافت می‌شود، پرهیز کنید.

سوال: چه غذاهایی مقادیر بالا و پایینی قند دارند؟

جواب: غذاهایی که شاخص قندی پایینی دارند، آنهایی هستند که‌انرژی آنها به آرامی آزاد می‌شود. این غذاها به خاطر اینکه سطح قند خون را به آرامی افزایش می‌دهند، بهترین سوخت پایه برای ورزش و زندگی هستند. بنابراین، بدون افزایش ناگهانی قند خون، مقدار زیادی انرژی فراهم می‌کنند. غذاهای دارای شاخص گلیسمی بالا، به سرعت جذب می‌شوند و افزایش ناگهانی را در قند خون به وجود می‌آورند و به دنبال آن، سطح انرژی از میزان پیش از مصرف قند نیز پایین‌تر می‌آید.

در نتیجه ممکن است احساس بی‌حالی، خواب‌آلودگی و رخوت (احساس نامطلوب قبل یا هنگام جلسه تمرین) کنید. در این حالت می‌توانید با خوردن مقدار اندکی از غذا با شاخص قندی بالا همراه با مقدار کمی پروتیین بعد از جلسه تمرین ذخایر غذایی خود را دوباره پر کنید. فراموش نکنید که نوع و مقدار شاخص قندی برای غذاهای مختلف متفاوت است.

نمرات GI

به GI غذاهای شاخصی بین ۰ تا ۱۰۰ داده می‌شود که ۱۰۰ قند خالص است. اینجا نام برخی غذاها برای مثال، همراه با شاخص گلیسمی آنها آورده شده‌است:

غذا	GI
نوشابه انرژی‌زا	۹۵
آب پرتقال	۵۲
نان سفید	۷۸
نان کامل غله (جو)	۵۱
کورن فلکس	۸۰
سبوس (پوسته) گندم	۳۰
ماکارونی (سفید)	۶۱
ماکارونی (آرد سبوس‌دار)	۳۲
بستنی	۶۱

GI ۵۱ یا کمتر پایین و بیش از ۷۰ بالا در نظر گرفته شده‌است

سوال: هر روز باید با چه تواتری غذا بخورم؟

جواب: تغذیه را با یک صبحانه دارای GI پایین شروع و سعی کنید در فواصل سه ساعتی چیزی بخورید، به‌طوری که سوختی برای مصرف بدن در دسترس باشد. سعی کنید ناهار را دور نزنید، بلکه به جای آن به دنبال جایگزین‌های کم کالری باشید. سعی کنید میوه و ماست و منابع بدون چربی پروتیین بخورید. دور زدن ناهار و احساس گرسنگی، بدن را در «وضعیت قرمز» قرار می‌دهد و شروع به مصرف چربی می کند.

سوال: گلیکوژن چیست؟

جواب: گلیکوژن یکی از منابع اصلی سوخت بدن و ماده‌ای است که بدن در آن، کربوهیدرات را به مدت طولانی ذخیره می کند. گلیکوژن بیشتر در عضلات و کبد ذخیره می‌شود.

سوال: آیا مخلوط ویتامین‌ها و مواد معدنی برای کارکرد بدن سالم مهم هستند؟

جواب: بله. باید توجه داشت که کمبود مواد معدنی می‌تواند سبب مشکلات جدی شود. در یک حالت ممکن است پس از تعرق شدید، دچار کرامپ عضلانی شوید و در شدیدترین حالت اگر کمبود مواد معدنی با کمبود آب ترکیب شود، می‌تواند منجر به کارکرد نامنظم قلب و حتی مرگ شود. ویتامین‌ها برای فرآیندهای شیمیایی زیربنایی سلامت بدن ضروری هستند. برخی ویتامین‌ها محلول در چربی هستند. بنابراین، باید در رژیم غذایی به مقدار لازم چربی وجود داشته باشد تا ویتامین‌ها جذب شوند.

سوال: آیا باید در پایان تمرین چیز خاصی بخورم؟

جواب: اگر تمرین شما تفریحی و دارای شدت و حجم معقول است؛ جواب آن، «نه چیز خاصی نخورید» است؟ باید هر آنچه را که نیاز دارید، از تغذیه سالم و متعادل به‌دست بیاورید. با این وجود، اگر در تمرین شدید با وزنه‌های سنگین شرکت می کنید، دوره ۳۰ دقیقه‌ای بعد از تمرین، فرصت بسیار خوبی است که غذاهای دارای GI بالا (حدود ۵۰ گرم/ OZ ۳/۴) را برای جایگزین کردن ذخایر گلیکوژن جذب کنید. برای ترمیم بافت‌هایی که در طول تمرین زیر فشار بوده‌اند، غذاهای دارای GI بالا را با پروتیین ترکیب کنید.

سوال: حجم یک وعده غذایی به چه‌اندازه‌ای است؟

جواب: معمولا در مقالات تغذیه‌ای ارجاع‌هایی به «پرس‌ها» را می‌بینید. در عمل، یک پرس یا وعده غذایی، مصرف کردن غذایی است که‌اندازه آن در حدود یک بسته کارت بازی است که در کف دست یک آدم متوسط جا می‌شود.

در این کتاب فقط مقدمه‌ای بسیار پایه در مورد موضوع پیچیده تغذیه آمده‌است، جایی که در مورد غذاها و اثرات آنها و همچنین حالت بدن هنگام کارکرد در شرایط گوناگون تحقیقات بسیاری صورت می گیرد. با این حال، می‌توان نتیجه گیری کرد که با سبک زندگی بیشتر مردم می‌توان به وسیله یک تغذیه متعادل (غذایی طبیعی و غیر کنسروی که به مقدار متعادل باشد) به‌اهداف ورزشی دست یافت. بیشتر ورزشکاران عادی و تفریحی، نیاز بسیار کمی به مکمل ها یا قرص‌ها دارند.

برنامه‌ریزی تمرین

ورزشکاران نخبه برای توسعه برنامه‌های تمرینی که ماه‌ها یا سال‌ها به طول می‌انجامد، با مربیانشان کار می‌کنند و الگوهای شدت و بار تمرین را طوری دست‌کاری می‌کنند که در بهترین زمان به‌اوج عملکرد برسند، اما حتی اگر یک تمرین کننده تفریحی نیز باشید، میزانی از برنامه ریزی با شدت برایتان لازم است. اگر بدن در معرض اضافه بار پیشرونده در حجم، شدت و تواتر مناسب و زمان کافی برای بازگشت به حالت اولیه بین جلسات تمرین قرار بگیرد، به‌طور بهینه به تمرین پاسخ خواهد داد.

دنیای تمرینات قدرتی، زبان خاص خودش را دارد. بنابراین، پیش از پرداختن به برنامه ریزی اجازه بدهید برخی مفاهیم و اصطلاحات کلیدی را که در این محدوده استفاده می‌شود، معرفی کنیم.

اصطلاحات کلیدی

وزنه/ جرم: وزنه‌ای که بلند می‌شود.

تکرار (یا rep): هر بار که وزنه بلند می‌شود، تکرار نام دارد (یا rep برای خلاصه‌سازی).

ست: گروهی از تکرارها در یک ست قرار می‌گیرند. برای نمونه شما می‌توانید سه ست ۱۰ تکراری انجام دهید.

۱ تکرار بیشینه (IRM): بیشترین وزنی که شما با یک تکرار در حرکت خاصی می‌توانید بلند کنید.

IRM٪: درصدی از IRM که وزنه‌ای را شامل می‌شود. اگر بیشترین وزنی که می‌توانید با یک تکرار بلند کنید، ۱۰۰ کیلوگرم (۲۲۰ lb) باشد؛ وزنه ۸۰ کیلویی، ۸۰٪ IRM شماست.

دوره/فاصله‌استراحت بین ست: مقدار زمانی که صرف ریکاوری بین ست‌ها می‌شود(معمولا به ثانیه یا دقیقه).

دوره/ فاصله‌استراحت بین جلسه: مقدار زمانی که صرف ریکاوری در بین جلسات می‌شود(معمولا به ساعت یا روز).

نسبت کار به‌استراحت: نسبت زمانی که در طول یک ست به‌طور فعال سپری می‌شود، به زمانی که صرف ریکاوری بین ست‌ها می‌شود. مثلا اگر یک ست ۲۰ ثانیه طول بکشد و شما ۳ دقیقه ریکاوری کنید، نسبت کار به‌استراحت ۱:۹ است. اساسا با بلند کردن IRM٪ پایین‌تر، دوره‌استراحت بین ست کمتری لازم است.

«تمرین در حجم و شدت بالا با تکرار ها و ست‌های زیاد، راهی عالی برای یادگرفتن حرکات است»

شدت تمرین

مقدار وزنه بلند شده بیشتر یعنی شدت تمرین بیشتر. عموما شدت به‌عنوان درصدی از یک تکرار بیشینه بیان می‌شود (جدول سمت راست را ببینید). عقاید متفاوتند، اما عموما فرض بر این است که برای بهبود قدرت، شدت بیش از ۷۰تا۸۰ ٪ IRM لازم است.

بیشتر اوقات برنامه‌هایی را می‌بینید که برحسب ۱RM٪ توصیف می‌شوند (جدول روبه‌رو را ببینید)؛ با این حال، اصطلاحاتی مانند ۳RT و ۱۰RT را نیز خواهید دید (جدول سمت راست)، ۳RT وزنه‌ای است که می‌توانید حداکثر سه بار بلند کنید و ۱۰RM وزنه‌ای است که پیش از اینکه عضلات به واماندگی برسند، حداکثر ۱۰ بار بلند می‌کنید و نسبت به ۱RM مقیاس مفیدتری است.

برای اندازه‌گیری ۱RM در یک حرکت خاص، نخست بدن را گرم‌کنید؛ و سپس وزنه‌های در دسترس را انتخاب و بلند کنید. پس از استراحت حداقل چند دقیقه‌ای، این وزنه را افزایش دهید و دوباره‌امتحان کنید. این کار را تا جایی تکرار کنید که به سنگین‌ترین وزنه‌ای که می‌توانید بلند کنید، برسید؛ در حالی که فرم مناسب خود را حفظ می‌کنید. این ۱RM شماست. همچنین در مورد پیشروی به بیشترین وزنه بدون خستگی زودرس در عضلات مطمئن شوید.

حجم تمرین و ریکاوری

حجم تمرین کل مقدار وزنه‌ای است که در تمرین جابه‌جا می‌شود (میزان بار در تعداد تکرارها و ست‌های انجام شده ضرب می‌شود). ارتباط بین شدت و حجم روشن نیست. به نوعی، همچنان که شدت را افزایش می‌دهید، حجم را کاهش می‌دهید و برعکس. تمرین با حجم بالا، با تکرارها و ست‌های زیاد که با وزنه‌های راحت انجام می‌شود، راهی عالی برای یاد گرفتن حرکات است اما اگر از بارهای چالش‌برانگیز بپرهیزید، قدرت و توان شما بهبود نخواهد یافت.

اصول تمرین

تمرینات شما باید متناسب اهدافتان باشد تا در دستیابی به آن موثر واقع شوند این تمرینات همچنین باید نیازهای ویژه و وضعیت شما را در نظر بگیرد پیش از شروع برنامه ریزی، تشریح برخی اصول تمرین می‌تواند مفید باشد.

ویژگی

اگر خواهان افزایش توده عضلانی هستید، چندان عاقلانه نیست که جلسات طولانی مدت تمرین هوازی روی تردمیل یا دوچرخه داشته باشید. اگر می‌خواهید توان انفجاری خود را بهبود ببخشید از وزنه‌های خیلی سنگین که فقط می‌توانید آنها را خیلی آهسته حرکت دهید، سود بسیار کمی‌خواهید برد. ویژگی (اختصاصی بودن) به معنی تطبیق تمرین با اهداف است. این یک مفهوم خیلی ساده‌است اما عموما به‌اندازه کافی به آن توجه نمی‌شود؛ به ویژه‌از جانب افراد تازه کار.

اگر برای ورزش خاصی تمرین می‌کنید، اصل ویژگی (اختصاصی بودن) اهیمت بیشتری دارد و تمرینی که‌انجام می‌دهید باید به شکل حرکت‌های آن ورزش و انعکاسی از بار و سرعت مرتبط با آن باشد. اصل ویژگی در ورزش‌ها به‌انتخاب درست عضله درگیر، زاویه مفصّل و وضعیت قامتی مورد استفاده در ورزش مورد نظر در هنگام تمرین قدرتی مربوط می‌شود. لازم نیست تمرین دقیقا همان ورزش مورد نظر باشد اما باید شامل همان حرکات و به‌همان ترتیب باشد و در همان سرعت اجرا شود.

اضافه بار

این اصل به معنی قرار دادن بدن در معرض نیازهای بیشتر از آنچه به‌طور روزمره فرد تجربه می‌کند، است. به عبارت دیگر، جلسه‌تمرین باید از نظر جسمانی بدن را به چالش وارد کند. عقاید درباره ساختار اضافه بار متفاوت، اما به‌طور کلی پذیرفته شده‌است و شدتی حدود ۷۰تا ۸۰ درصد 1RM (جدول مقابل را ببینید) برای بهبود قدرت لازم است.

پیشرفت

نکته‌اصلی تمرین، اعمال اضافه بار است تا نیازهای وارده، بدن را وارد چالش کند و سازگاری‌های مربوطه در آن رخ بدهد. اگر امروز یک دمبل ۴۰ کیلو گرمی (۸۸ پوند) را بلند می‌کنید که برای بدن چالش برانگیز است، در بدن سازگاری هایی روی می‌دهد و دفعه بعد آن وزنه را راحت‌تر بلند خواهید کرد. بعد ازچند جلسه بدن سازگاری بسیاری نسبت به آن وزنه پیدا می‌کند. ادامه بلند کردن آن وزنه در همان تعداد ست‌ها و تکرارها باعث ارتقای اندکی می‌شود اما پاسخ بیشتری از جانب بدن را به‌همراه نخواهد داشت و موجب راکد شدن بدن می‌شود. برای تحریک به توسعه بیشتر، وزنه و تعداد دفعات بلند کردن آن باید افزایش یابد. الزامی نیست که پیشرفت در هر تک جلسه تمرین رخ دهد؛ زیرا برخی مواقع یک گام به عقب آمدن در یک جلسه، به برداشتن دو گام به جلو کمک می‌کند.

ریکاوری (بازگشت به حالت اولیه)

یک عنصر بسیار حیاتی هر برنامه تمرین که‌اغلب نادیده گرفته می‌شود، زمان بازگشت به حالت اولیه‌است. پس از یک تمرین قدرتی و البته در زمان ریکاروی، بدن سازگاری لازم را پیدا می‌کند و قدرت آن افزایش می‌یابد. اگر استراحت کافی نداشته باشید در بهترین حالت ممکن، بدنتان راکد می‌شود؛ و در بدترین حالت دچار بیش تمرینی خواهید شد (ص ۳۴ را ببینید).

تمرین مداوم الزاما تمرین بهتری نیست و برخی شدت‌های تمرین افرادی که گاه بی‌گاه به صورت تفریحی تمرین می‌کنند نیز برای سود بردن از تمرین و دستیابی به‌اهداف آن کافی نیست.

ریکاوری جنبه‌ای از تمرین قدرتی اســت که به‌اندازه خود تمرین اهمیت دارد. اگر ریکاروی شما بین جلسات تمرین ناکافی یا بیش از حد باشد، به راحتی می توان گفت که‌هیچ رشدی نخواهید داشت. به کرات گفته شده‌است که یک عضله بعد از یک جلسه تمرین قدرتی به ۴۸ ساعت زمان برای ریکاوری نیاز دارد و این موضوع، این نکته را تایید می کند که تمرین با تواتر ۲ تا۳ جلسه در هفته بهترین حالت ممکن است. با در نظر داشتن این نکته مهم برای شروع تمرین؛ لازم یادآوری است که ظرفیت ریکاوری بین افراد مختلف به‌طور ژنتیکی متفاوت است. برخی افراد می‌توانند روزانه تمرین کنند و ریکاوری شوند و سازگاری های لازم را نیز کسب کنند اما برخی دیگر فقط می‌توانند یک جلسه در هفته تمرین کنند. پیدا کردن تواتر تمرین بهینه خاص هر فرد، فرآیندی است که در بیشتر حالات با آزمایش و خطا به‌دست می آید. در این شرایط بهترین توصیه‌این است که با حجم تمرین کم و ریکاوری زیاد، شروع کنید.

بـدن برای ترمیـم بافت‌ها و جایگزین کـردن منابع انرژی خود، به‌اســتراحت نیاز دارد. اگر شدت، حجم و تواتر تمرین زیاد و زمان ریکاوری خیلی کم باشد، با افت جسمانی پیشرونده مواجه خواهید شـد که به پایین آمدن سـطح عملکرد منجر می‌شـود. این «سـندرم بیش‌تمرینی» ممکن است سبب به‌هم ریختن الگوی خواب، بالا رفتن ضربان قلب اسـتراحت، حساسـیت آسـیب‌پذیری در مقابل سرما و آلودگی‌های ویروسی، درد در اندام ها، ضعف در بنیه (stamina یا استقامت) و افت توان انفجاری نیز بشود. زمان کافی برای ریکاوری در حالات روان‌شناختی نیز ضروری است. به منظور حفظ علاقه‌مندی و پیشگیری از خستگی ذهنی و تمرین زدگی (به ویژه بعد از تمرینات سـنگین یا رقابت شـدید) که می‌تواند ناشـی از برنامه‌های تکراری تمرین باشـد؛ به خاموشی (کنار گذاشـتن تمرین) گاه و بی‌گاه نیاز دارید. عادت های خوب تمرین مانند فعالیت‌های «سـرد کردن» (ص ۴۷ را ببینید) به دلیل ریکاوری بدن از فشـار تمرین و رقابت از این مرحله (سردکردن) شروع می‌شود، حیاتی هستند.

« هنگام استراحت رشدمی‌کنید؛ زمان صرف شده در باشگاه فقط محرک های لازم برای رشد را فراهم می‌کند. »

راحت‌بگیرید

معمولا وقتی تمرین قدرتی را شـروع می کنید و حتی زمانی که به سطح متوسط می‌رسید، بهترین برنامه‌ها، ساده ترین آنها هستند. بدترین اشتباهی که ممکن است مرتکب شـوید، انتخاب برنامه بدنسازان نخبه‌ای است که معمولا در مجلات می‌بینید. لازم است به یاد داشته باشید که‌این افراد، استثنایی هستند و از ژن‌هایی برخوردارند که آنها را قادر به رشـد و عملکرد خارق العاده می‌سازد. بنابراین، غرور را کنار بگذارید و با این مفهوم راحت کنار بیایید.



برخــی افراد تمرینات قدرتی را با برنامه‌ای ســاده‌انجام می‌دهند و بـا حجـم کمی از تمرینات شـروع می‌کنند. در ایـن حالت نتایج بسـیار خوبی دریافت می‌کنند و می‌اندیشــند که شـدت تمرینات را بالا ببرند تا مزایای بیشــتری به‌دست آورند. بعضی اوقات و نه‌همیشه، برنامه پیچیده و پرفشـار بهتر نیست و احتمال دارد اثر معکوس داشته باشد. با وجود این برنامه مبتدی برای آنان مفید است، سعی می‌کنند ست‌ها و تکرارها را افزایش دهند و یا استراحت را کم کنند که در نهایت دچار صدمه و یا پیشـرفت بسـیار کمی خواهند شد. این کج فهمی گاهی اوقات همراه با تغییر طولانی نوع تمرینات همراه‌اسـت. در این حالت، تغییر تمرین می‌تواند مفید باشـد. البته تغییر تمرین به دلیل اشـتباه بودن تمرین نیست بلکه دلایل خاص خود را دارد. این تغییرات می‌تواند علاوه بر نوع تمرین شامل تغییر ست، تکرار و وزنه نیز باشد.

اصول پایه تمرین

در این قسمت پنج پیشنهاد اساسی برای تمرینات قدرتی وجود دارد.

تعداد کمی از تمرینات تاثیر گذار را انتخاب کنید.

حـرکات پیچیده و چند مفصّلی را هسـته مرکـزی تمرینات خود قراردهید. تمریناتی مانند اسکات، لیفت مرده، پرس سینه، بارفیکس، شنا روی زمین و سر شانه‌ایستاده، تعداد زیادی از عضلات را درگیر می‌کنند و موجب پاسخ‌های هورمونی مورد نیاز برای رشد عضلانی می‌شوند. از انجام چندین حرکت که یک قسمت خاص از بدن را درگیر می‌کند، پرهیز نمایید. همچنین، تمریناتی هستند که موجب تحلیل عضلانی می‌شوند و از رشد آن جلوگیری می‌کنند.

حرکات کلیدی برای یک برنامه ساده	
سینه و پشت بازو	پرس سینه
پشت و جلو بازو	بارفیکس یا زیر بغل هالتر ایستاده خم
پا و کمر	اسکات و لیفت مرده
شانه‌ها	پرس سرشانه‌ایستاده
جلو بازو	جلو بازو ایستاده
پشت بازو	پرس سینه دست جمع

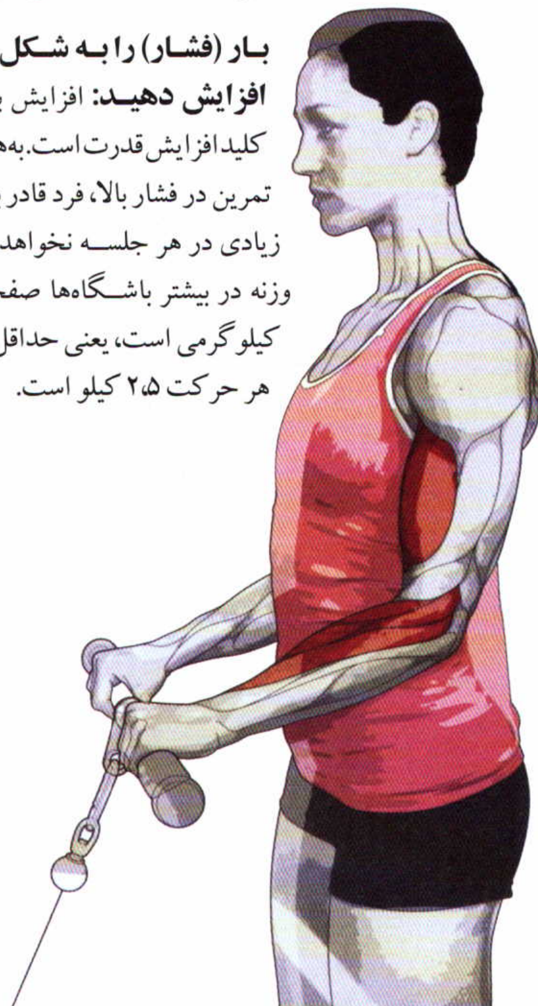
اسـتراحت بیشتر از تمرین باشـد: این تفکر اشتباه که "باید در باشگاه زندگی کنید" را کنار بگذارید. اگر تمرینات گفته شده در بالا را دو بار در هفته‌انجام دهید، نتایج بسیار خوبی به‌دست خواهید آورد. در واقع، این شکل از تمرین اثر بهتری نسبت به تمرینات چندگانه یک قسمت از بدن یا انجام تمرینات ۴ جلسه در هفته دارد. به خاطر داشته باشید که رشد در زمان استراحت صورت می گیرد و تمرین در باشگاه فقط آن را تحریک می‌کند.



ست‌ها را بیش از اندازه انجام ندهید: برای افراد مختلف انجام ست‌های تمرینی اختصاصی است. هدف باید تحریک رشد باشد و سپس از تمرین فاصله بگیرید. در هر حالت بهتر است ۲ ست گرم کردن همراه با ۲ یا ۳ ست تمرین اصلی باشد.

تمرینات متناوب: تمرینات را تا حد واماندگی و سپس حد آسوده بودن تناوب دهید. حد واماندگی عضلانی، حالتی است که فرد قادر نباشد حرکت را برای یک تکرار دیگر انجام دهد. تمرین تا حد واماندگی عضلانی موجب افزایش حجم عضله می‌شود اما می‌تواند برای افزایش حداکثر قدرت مضر باشد. در تمرینات قدرتی حالتی را که حرکات با لرزش و سختی همراه باشد، «روی عصب بودن» می‌نامند. در تمرینات قدرتی هدف رسیدن به این مرحله است.

بار (فشار) را به شکل تدریجی افزایش دهید: افزایش بار تدریجی، کلید افزایش قدرت است. به هر حال هنگام تمرین در فشار بالا، فرد قادر به افزایش بار زیادی در هر جلسه نخواهد بود. حداقل وزنه در بیشتر باشگاه‌ها صفحه‌های ۱٫۲۵ کیلوگرمی است، یعنی حداقل پیشرفت در هر حرکت ۲٫۵ کیلو است.



«تمرینات پیچیده چند مفصّلی مانند اسکات و لیفت مرده را هسته مرکزی جلسه تمرینی قرار دهید»

برای مثال، اگر فردی ۷۵ کیلو پرس سینه را با ۱۰ تکرار انجام دهد، در صورت افزایش ۲٫۵ کیلو میزان افزایش ۳ درصد خواهد بود. در صورتی که فرد قادر به افزایش چنین وزنه‌ای در هر جلسه برای ۲ جلسه در هفته باشد، بعد از یک سال می‌تواند ۳۳۵ کیلو وزنه را برای ۱۰ تکرار انجام دهد که در این صورت یکی از قویترین افراد جهان است! در واقع، افزایش های کوچک ماندگارترند. بهتر است به دنبال وزنه‌های کوچک مثلا ۰/۵ کیلوگرمی باشید که در مسابقات المپیک نیز استفاده می‌شود. حتی افزایش ۰/۵تا ۱ کیلوگرمی در هر هفته در نهایت به ۲۶ تا ۵۲ کیلوگرم در سال منجر می‌شود که باز هم بسیار زیاد است.

در صورتی که وزنه کوچک در دسترس نباشد، یک راه حل دیگر وجود دارد. تصور کنید ۱۰ تکرار پرس سر شانه با دمبل ۱۶ کیلوگرمی را انجام می‌دهید و قصد دارید آن را به ۱۸ کیلو برسانید. در این حالت بسیار سخت است که ۱۸ کیلو را برای ۱۰ تکرار انجام دهید. بنابراین بهتر است تکرارها را کاهش دهید (جدول زیر). می‌توان تکرار را انجام داده و سپس به دو تکرار برسید (جدول زیر). به خاطر داشته باشید بدن‌سازی مانند دوی ماراتن است، نه دوی سرعت.

افزایش تدریجی بار	
هفته ۱	۱ تکرار ۱۸ کیلویی و سپس بعد از آن ۹ تکرار ۱۶ کیلوگرمی
هفته ۲	۲ تکرار ۱۸ کیلویی و سپس بعد از آن ۸ تکرار ۱۶ کیلوگرمی
	و همین طور ادامه یابد تا
هفته ۱۰	۱۰ تکرار ۱۸ کیلوگرمی

تمام این فاکتورها را با هم انجام دهید

با در هم آمیختن این نکات می‌توانید برنامه شخصی خود را تجویز کنید (۲ جلسه در هفته) که می‌تواند چیزی شبیه به جدول زیر باشد. برنامه‌های بسیار خوب دیگری نیز در این کتاب وجود دارد (برنامه‌های ص ۲۱۴). علاوه بر مطالب یاد شده، برنامه باید با اهداف و محدودیت ها هماهنگ باشد.

بارگذاری و پیشرفت

برای رسیدن به حداکثر نتیجه مطالب زیر را دنبال کنید.

برای ۶تا۸هفته‌اول تمرین:

- وزنه‌ای را انتخاب کنید که بتوان تا قبل از رسیدن به واماندگی عضلانی، آن را ۱۲تا۱۴ تکرار انجام داد، اما آن را ۱۰ بار تکرار کنید.
- هر جلسه ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم وزنه‌اضافه کنید.
- بین هر ست ۳تا۵ دقیقه‌استراحت کنید و حرکات را برای ۳ ست انجام دهید. در این هفته‌ها می‌توانید قدرت را بین ۱۲تا۱۴ تکرار افزایش دهید. در این حالت سعی کنید تکنیک صحیح حرکت رعایت شود تا بهترین سازگاری عصبی صورت گیرد. (صفحه ۱۹ را ببینید).

برای ۴ تا ۸ هفته بعدی تمرین

- حداقل یک جلسه در هفته را صرف رسیدن به واماندگی عضلانی در هر ست کنید. اوایل، واماندگی عضلانی باید در یازدهمین تکرار باشد اما به تدریج باید زودتر انجام شود.
- افزایش وزنه تدریجی را هر هفته‌انجام دهید؛ مثلا یک کیلو در حرکات سنگین و ۰/۵ کیلو در حرکات تفکیکی.
- استراحت کوتاه تر ۱تا۲ دقیقه‌ای بین ست‌ها را انجام دهید. دو ست تا واماندگی عضلانی را انجام دهید زیرا این مقدار می‌تواند برای تحریک رشد کافی باشد. در این هفته‌ها بدن در حال پیشرفت قدرت است. بنابراین، می‌توان وزنه‌های سنگین‌تری نسبت به‌هفته‌های اول (برای رسیدن به واماندگی عضلانی) جا به‌جا کرد. تمرین تا حد واماندگی

تمرین، تکرار و ست‌ها	
سینه و پشت بازو	پرس سینه، ۲-۳ ست ۱۰ تکراری
پشت و جلو بازو	زیربغل هالترایستاده خم ۲-۳ ست ۱۰ تکراری
پا و کمر	اسکات پشت ۲-۳ ست ۱۰ تکراری
شانه‌ها	پرس سر شانه‌ایستاده ۲-۳ ست ۱۰ تکراری
جلو بازو	جلو بازو ایستاده، ۲-۳ ست ۱۰ تکراری
پشت بازو	پرس سینه دست جمع، ۲-۳ ست ۱۰ تکراری

مهم‌ترین اصل افزایش قدرت است، اما بسیار مشکل نیز هست و می‌تواند موجب بیش تمرینی شود.

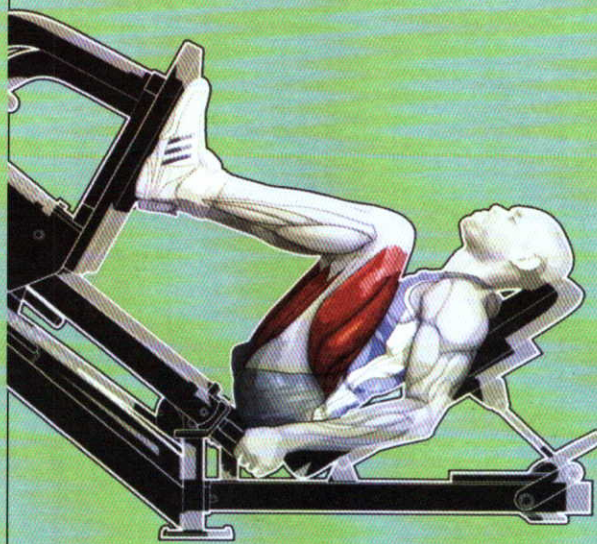
بعد از این ۴تا۸ هفته تمرین، در حالی که‌افزایش حجم عضلانی داشته‌اید، می‌توانید به سیکل اول بازگردید و حرکات را با ۱۲تا۱۴ تکرار اما با وزنه‌های سنگین‌تر انجام دهید.

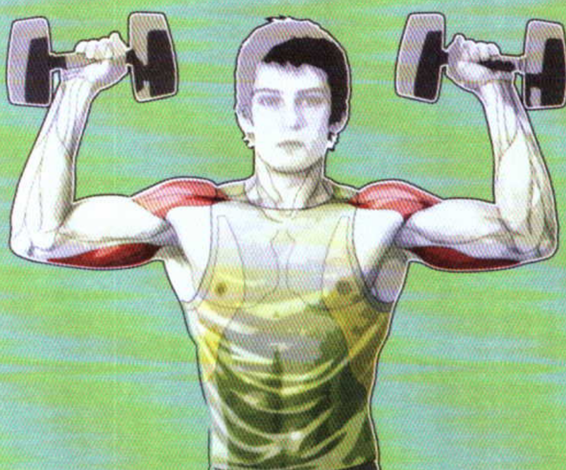


دستگاه‌ها یا وزنه آزاد

این روز ها باشگاه‌ها دارای تجهیزات تمرینی متفاوتی هستند که به دو" دسته وزنه‌های آزاد" و"دستگاه" تقسیم می‌شوند. در باشگاه‌ها وزنه‌های آزاد زیادی دیده می‌شود که بیشتر افراد از آن استفاده می‌کنند اما دستگاه‌هایی نیز وجود دارد که در دسترس‌تر و راحت‌ترند هستند. اما سوال مهم این است که چه تجهیزاتی برای رسیدن به بهترین نتیجه مناسب است؟ در جدول زیر به‌این پرسش، پاسخ داده می‌شود.

دستگاه	وزنه آزاد
دستگاه‌ها نیازمند تلاش کمتر نسبت به وزنه‌های آزاد هستند. فرد روی دستگاه می‌نشیند و وزنه مورد نظر را انتخاب کرده، حرکت را به سادگی انجام می‌دهد. بسیار راحت می‌توان وزنه‌ها را تغییر داد که برای ست‌های کاهشی(دراپ ست) مناسب است. اغلب در کنار دستگاه راهنما نیز دیده می‌شود.	**کار با وزنه‌های آزاد** نیاز به کمی یادگیری دارد. تنوع‌های حرکات می‌تواند موجب پاسخ‌های متنوعی در افزایش قدرت شود. در نهایت، نیاز به صرف زمان برای یادگیری مسیرهایی برای افزایش قدرت در تمرینات مختلف است.
بیشتر دستگاه‌ها شرایط نشستن فرد را ایجاد می‌کنند در حالی که تعداد بسیار کمی از حرکات ورزشی یا زندگی واقعی در حالت نشسته‌انجام می‌شود. این حالت نشسته قدرت کاربردی کمی به زندگی واقعی می‌دهد.	**در بیشتر حرکات** ورزشی و زندگی واقعی فشار در حالت ایستاده بر بدن وارد می‌شود. این حالت طبیعی بیشتر در وزنه آزاد دیده می‌شود.
دستگاه، مسیر و دامنه حرکتی خاصی را دیکته می‌کند. در صورتی که نیرویی در مسیر اصلی ماشین اعمال شود، که در مسیر از پیش دیکته شده حرکت می‌کند.	**وزنه آزاد** می‌تواند فرد را مجبور به‌اصلاح حرکت برای مسیر صحیح کند. در صورتی که تکنیک صحیح را انجام ندهید وزنه‌از مسیر خود منحرف شده و قادر به‌انجام حرکت نخواهید بود.
دستگاه‌ها فقط عضلات اصلی آن حرکت خاص را درگیر می‌کنند که می‌تواند منجر به صدمه شود. در دراز مدت نیز می‌تواند موجب کاهش انعطاف‌پذیری در یک دامنه حرکتی خاص شود.	**وزنه آزاد** نه تنها عضلات اصلی را تمرین می‌دهد، بلکه موجب تقویت عضلات ثبات دهنده نیز می‌شود. زمانی که عضلات ثبات دهنده‌قوی باشند، خطر کمتری مفاصل نزدیک حرکت را تهدید می‌کند.
دستگاه‌ها، برای تمرین و تقویت افراد متوسط طراحی شده‌اند. تمام افراد متوسط نیستند و دستگاه‌هایی که برای فرد مناسب نباشند می‌توانند موجب اعمال فشار به مفاصل و در نهایت صدمه شوند.	**استفاده‌از وزنه آزاد** موجب انجام حرکات طبیعی می‌شود که در دستگاه دیده نمی‌شود. در صورت انجام تکنیک صحیح، وزنه آزاد بسیار موثرتر و امن‌تر از دستگاه‌ها خواهند بود
دستگاه‌ها، موجب افزایش قدرت شما فقط در دستگاه‌ها می‌شوند.	**وزنه آزاد** موجب قوی‌تر شدن فرد در زندگی واقعی می‌شود.





برنامه ساده که در صفحه ۳۷ ارایه شده‌است، به نظر بسیاری از افراد موثرترین برنامه برای افزایش قدرت است. به‌هر حال، تمرینات شامل طیف وسیعی بر اساس اهداف هستند. احتمالا افراد در باشگاه با مفاهیم زیر روبه‌رو خواهند شد که بهتر است با آنها آشنایی داشته باشند.

جلسات جدا (Split routines)

در اینجا فرد تمام بدن را در یک جلسه تمرین نمی‌دهد و تمرین را برای جلسات متعدد انجام می‌دهد. برای مثال، انجام تمرینات بالا تنه و پایین تنه در جلسات جدا یا انواع مختلف تمرین مثلا فشاردادنی‌ها و کشیدنی‌ها در دو جلسه مختلف.

تمرینات جدا در صورتی که با دقت انجام شوند، آسیب‌رسان نخواهند بود. تنها خطر آنها ایجاد اختلال و مشکل برای افزایش حجم تمرین خواهد بود. بنابراین، اگر فرد تمرینات ۶ حرکتی در ۲ جلسه خود را به ۳ حرکت در ۴ جلسه تقسیم کند، باید یک حرکت دیگر نیز به‌هر جلسه‌اضافه کند. در این حالت حجم تمرین ۳۳ درصد اضافه خواهد شد. به‌یاد داشته باشید که خستگی و استراحت نه‌تنها یک بخش موضعی، بلکه تمام سیستم را تحت تاثیر تمرین قرار می‌دهد.

سوپر ست

در اینجا فرد یک ست از تمرینی را انجام می‌دهد و بلافاصله بعد از آن، تمرینی دیگر از همان عضلات را انجام خواهد داد. برای مثال، پرس سینه و سپس پروانه با دمبل و قایقی ایستاده خم با هالتر (bent over row)، سپس بارفیکس یا اسکات و بلافاصله پس از آن حرکت پشت پا. این حرکات به‌طور تئوریک شدید هستند و سازگاری بالایی را می طلبند اما مدارک کمی دال بر تایید آن وجود دارد.

پیش‌خستگی

در این نوع از تمرین سوپر ست، فرد ابتدا یک حرکت تفکیکی برای یک عضله خاص را انجام می‌دهد سپس بلافاصله حرکتی ترکیبی (چند مفصّلی) را برای همان گروه عضلانی انجام می‌دهد. برای مثال در پرس سینه، باید عضلات پشت بازو قبل از حرکت پرس سینه تمرین داده و خسته شود که در نتیجه عضلات سینه‌ای به خاطر از پیش خسته شدن این عضلات،به صورت کامل درگیر نمی‌شود. همچنین می توان از حرکت پروانه (قفسه) با دمبل قبل از پرس سینه‌استفاده کرد که عضلات سینه‌ای پیش‌ترخسته شوند.



این تمرین می‌تواند بسیار مفید باشد. و به شکل دیگری نیز اجرا شود. می‌توان برعکس آن را نیز انجام داد تا هر دوی عضلات (پشت بازو و سینه) همزمان افزایش قدرت و حجم داشته باشند.

ست‌های کاهشی (drop set)

در این روش فرد در یک حرکت، عضله‌ای را به واماندگی می‌رساند و سپس بلافاصله وزنه را کمی سبک تر می‌کند و دوباره عضله را به واماندگی می‌رساند. به صورت تئوری، فرد می‌تواند این فرآیند را تا جایی که وزنه به صفر برسد و عضله به‌طور کامل دچار واماندگی شود، ادامه دهد. ایده‌این نوع تمرین این است که با رسیدن عضله به واماندگی کامل، تمام تارهای عضلانی تمرین داده وتحریک می‌شوند. در نتیجه، رشد کلی صورت می‌گیرد. در واقع، تارهای استقامتی عضلات، توانایی کمی برای رشد دارند. و در نهایت، از خود بپرسید که تمرین برای افزایش استقامت را به‌افزایش قدرت و حجم ترجیح می‌دهید یانه؟

آیا این برنامه‌های ترکیبی ارزشمند هستند؟ جواب نامشخص است. استفاده پراکنده‌از این تمرینات می‌تواند موجب جذابیت تمرین و گاهی تحریک بیشتر برای رشد شود اما شواهد زیادی برای حمایت از این نظریه وجود ندارد. انجام این تمرینات در هر جلسه می‌تواند در درازمدت موجب خستگی شود اما به‌طور کلی با آزمون و خطا می‌توان بهترین شیوه را برای هر فرد شناسایی کرد.

تمرینات تخصصی ورزشی

امروزه به‌طور گسترده‌ای از این نظریه دفاع می‌شود که ورزشکاران باید در تمرینات قدرتی خاص شرکت کنند که‌اجرای ورزشی آنان را بهبود بخشد. به‌طور مشخص نیازهای یک بازیکن راگبی با شناگران متفاوت است و یک دوچرخه‌سوار از تمرینات طراحی شده برای بازیکنان بیسبال سودی نمی‌برد. نکته کلیدی این است که تمرینات قدرتی برای هر ورزشکار با توجه به نیازهای هر رشته،خاص خواهد بود.

نگرش‌های تمرین قدرتی

ورزشکاران نیازمندند تا نگرش های زیر را در طول تمرین قدرتی توسعه دهند.

توان انفجاری: در یک دونده‌ی سرعت یا تنیس‌باز یا دیگر رشته‌های ورزشی، موفقیت بیشتر به توان انفجاری وابسته‌است، نه به قدرتی که خالص و کند باشد.

استقامت عضلانی: در یک قایقران یا دوچرخه سوار توانایی اعمال یک نیروی متوسط در مدت زمان طولانی،بسیار مهم‌تر از اعمال یک نیروی شدید در زمان کوتاه‌است.

حداکثر قدرت: در یک پاورلیفتینگ‌کار نیاز به‌اعمال حداکثر نیرو در یک تکرار از همه چیز مهم‌تر است. در اینجا قدرت خالص کلید موفقیت است. به‌همین شکل در پنج نفر مدافع راگبی نیاز به داشتن حداکثر قدرت برای مقابله با مهاجم بسیار حائز اهمیت است.

- به‌طور کلی، قدرت خالص اثر زیادی در توان دارد. توان متشکل از قدرت و سرعت است. توان مساوی است با قدرت ضربدر سرعت. در صورتی که قدرت کم باشد، توان نیز حتما کم خواهد بود؛ حتی در صورت وجود سرعت بالا. به‌همین دلیل وزنه‌برداران برای افزایش توان خود تاکید زیادی بر تمرینات قدرتی دارند.
- قدرت حداکثر همچنین با استقامت عضلانی مرتبط است. هرچه قدرت حداکثر بیشتر باشد، میزان فشار عضلات در تکرار نیز کمتر خواهد بود. برای مثال، اگر حداکثر تکرار یک فرد ۳۰۰ کیلو باشد، می‌تواند تکرار زیادی با ۱۰۰ کیلو را به راحتی انجام دهد اما برای کسی که حداکثر یک تکرار او ۱۲۰ کیلو باشد، این کار سخت خواهد بود.

افزایش حجم: در بازیکنان فوتبال آمریکایی یا راگبی، حجم خالص عضلانی برای کمک در برخوردها بسیار ضروری است. البته در برخی رشته‌ها حجم زیاد عضلانی دست و پاگیر خواهد بود.

حرکات را تمرین کنید، نه‌اینکه عضلات را تمرین دهید!

هنگام تمرین در باشگاه شاید این جملات شنیده شود: "من سینه و جلو بازو را شنبه، پشت و پشت بازو را دوشنبه و پاها را پنج‌شنبه تمرین می دهم." در بدنسازان یا افرادی که برای تفریح تمرین می‌کنند، این جملات و تمرکزهای عضلانی می‌تواند معنی داشته باشد اما در ورزش‌های خاص چه کسی به جلو بازوی فرد توجه می‌کند؟! مقدار وزنه‌ای که در پشت‌پا زده می‌شود، برای چه کسی جلب توجه می‌کند؟ در حرکات خاص ورزشی چه‌هنگام قدرت تفکیکی عضلات کاربرد دارد؟ جواب تمامی این سوال‌ها "هیچگاه" است.

ورزش به حرکات مربوط است و حرکات را در ورزش چقدر موثر، کارا و توانمند انجام می‌دهید، یعنی به حداکثر رساندن قدرت در یک حرکت، نه به حداکثر رساندن قدرت یک عضله خاص در یک حرکت. برای افزایش قدرت در اسکات باید حرکت اسکات را انجام دهید و برای توانمند بودن در چرخش باید حرکات چرخشی انجام دهید.

توسعه‌هماهنگی در عضلات، یادگیری مهارت و سازگاری عصبی با الگوهای حرکتی نقش مهمی در توسعه قدرت عضلانی ایفا می‌کند. تا زمانی که به بدن فرصت انجام حرکتی را ندهید، توانایی کمی برای پیشرفت در آن حرکت خواهد داشت. تمام این موارد به‌این منتهی می‌شود که به جای عضله، حرکت را تقویت کنید.

حرکات اصلی ورزشی

اگرچه‌هر ورزشی حرکت خاص خودش را دارد اما بیشتر ورزش‌ها نیازهای حرکتی مشابهی دارند. برای نمونه، تمام ورزش‌های تیمی نیازمند بازشدن سه‌گانه در ران، زانو و مچ پا هستند (حرکت موردنیاز در پریدن یا شتاب گرفتن به سمت جلو)، قدرت و توان تک پا (برای دویدن، تغییر مسیر)، قدرت و ثبات مورد نیاز در تنه و ستون مهره‌ها و ..... به این معنی که ورزش‌ها می‌توانند به حرکات کلی شکسته شوند و در جاهای خاص تمرین داده که در نهایت در هر ورزشی به‌طور خاص استفاده شود. (جدول روبه‌رو)از بارهای چالش‌برانگیز بپرهیزید، قدرت و توان شما بهبود نخواهد یافت.

الگوهای حرکتی کلیدی در ورزش




چرخش
چرخش جزو الگوهای حرکتی معمول در ورزش است اما اغلب نادیده گرفته می‌شود. ورزش‌های چرخشی مانند پرتاب وزنه، پرتاب چکش، پرتاب دیسک، بوکس و گلف از این دسته‌هستند و ورزش‌های کمی وجود دارد که‌این الگو را نداشته باشد. دو نوع تمرین چرخشی وجود دارد. در چرخش تنه، فرد شانه‌ها را به کمک تنه می چرخاند که در این حرکت چرخش بسیار کمی در ران وجود دارد مانند ورزش گلف. در چرخش کلی، فرد تمام بدن را به کمک پاها می‌چرخاند مانند تنیس.




بازشدن سه‌گانه
باز شدن سه گانه یکی از تمرینات کلیدی در آماده‌سازی ورزشکاران است؛ به این معنی که‌هر سه مفصّل ران، زانو و مچ پا در حرکتی همزمان باز شوند . این کار در پرش، دویدن، بلند کردن و پرتاب دیده می‌شود. در برخی ورزش‌ها این عمل در هر دو پا انجام می‌شود اما در بعضی ها در تک پا. به‌طور کلی،باز شدن سه گانه‌اغلب به صورت انفجاری انجام می‌شود. ورزشکاران این حرکت را همچنین هنگام تغییر مسیر (کمی ملایم‌تر) انجام می‌دهند.




فشار دادن
دربرخی ورزش‌ها مانند فوتبال آمریکایی، حرکت فشار دادن با یک دست یا دو دست انجام داده می‌شود که می‌تواند دلیل مناسبی برای تمرین این حرکات باشد. به‌هر حال، حرکت فشاری که در سالن بدن‌سازی انجام می‌شود مثلا در پرس سینه، کمتر شبیه حرکت فشاری در ورزش‌هاست که می‌تواند با چرخش همراه باشد. بنابراین، بهتر است هر دو حرکت با هم انجام شود و عضلات مسؤل کنترل گشتاور نادیده گرفته نشوند.




کشیدن
برخی ورزش‌ها مانند هنرهای رزمی و قایقرانی متشکل از حرکات کشیدنی هستند. در بدن‌سازی حرکات اغلب در یک صفحه‌انجام می‌شود اما حرکات ورزشی معمولا در چند صفحه‌همزمان مثلا، در کنار بدن یا با حرکات چرخشی انجام می‌شود. تمرین کشیدن در ورزش‌ها شامل ثبات بدن همراه با حفظ تعادل هنگام کشیدن است.




انتقال وزن، افزایش شتاب، کاهش شتاب
انتقال وزن در بسیاری از ورزش‌ها مانند بوکس، گلف و شمشیربازی کلید مهارت است. افزایش شتاب و کاهش شتاب مثلا در تغییر مسیرها، کلید حرکاتی همچون پریدن، دویدن سرعتی، پرتاب و بلند کردن هاست. برخی اوقات ورزشکاران تمرینات افزایش شتاب را انجام می‌دهند اما تمرینات کاهش شتاب را نادیده می گیرند. هنگام تغییر مسیر نیاز به کاهش شتاب ضروری است و بسیاری از صدمات در همین هنگام اتفاق می‌افتد.




اسکات
این نوع از حرکت در بسیاری از رشته‌های ورزشی از جمله دوچرخه سواری، دویدن و قایقرانی وجود دارد. اسکات می‌تواند در تک پا یا جفت پا هنگام افزایش شتاب و کاهش شتاب انجام یا موجب تغییر مسیر شود. اسکات همچنین جزء اصلی بازشدن سه‌گانه‌است (بالا را ببینید). بنابرایـن انجام این حرکت برای بهبود اوج اجرا ضروری است.

«تمرینات قدرتی در ورزشکاران باید بر اساس نیازهای ورزش خاص آنها باشد. شما باید حرکات را تمرین دهید؛ نه عضلات را»

حرکات ورزشی و نیازهای فیزیکی

طراحی رژیم تمرینی به‌الگوهای حرکتی آن ورزش خاص (ص ۴۱) و تجزیه و تحلیل چگونگی انجام آنان مربوط است. در ادامه، **به برخی از عوامل موثر اشاره می‌شود.**

سرعت: برخی افراد میزان یا سرعت حرکاتی را که در ورزش اتفاق می افتد، در نظر نمی‌گیرند. بنابراین، تمرین نامناسبی خواهند داشت. برای مثال، بوکسورها شاید مانند بدنسازان تمرینات زیادی را با سرعت کم انجام دهند، در حالی که موفقیت یک بوکسور به حرکات سریع و انفجاری بستگی دارد. بعضی اوقات مطرح می‌شود که بوکسورها به قدرت خالص نیاز دارند اما بهتر است آنها تمرکز تمرین را بر حرکات انفجاری گذاشته، از تکنیک‌های وزنه برداری یا حرکات پویای به جلو برنده مانند پرتاب وزنه با یک الگوی خاص حرکتی استفاده کنند.

در مقابل، یک فرد صف اول راگبی باید نیروی زیادی را با سرعت کم یا گاهی اوقات بدون حرکت (ایزومتریک) انجام دهد. بنابراین، تمرین پرفشار و ایزومتریک (فشار در مقابل یک جسم غیرمتحرک) برای او مناسب است. در بازی‌های مدرن گفته می‌شود که فرد صف اول راگبی باید بتواند به صورت انفجاری به جلو حرکت کرده، سریع به جای خود بازگردد. تغییر در نقش افراد می‌تواند موجب تغییر در نوع تمرین نیز بشود.

توضیحات بالا نشان می‌دهد که باید بین تمرینات قدرتی و توانی یا سرعتی و آهسته تفاوت باشد. در برخی متون بلوک شرق، هنگام تمرین قدرتی اسمی از توان به میان نمی‌آید. در مقابل، دو واژه جداگانه «قدرت-سرعت» و « سرعت-قدرت» وجود دارد. « قدرت-سرعت» به حالتی گفته می‌شود که مقدار بار زیادی به حالت پر شتاب حرکت کند و واژه سرعت-قدرت به حالتی گفته می‌شود که بار سبکی به سرعت شتاب بگیرد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد قدرت در حرکت دوضرب بدنسازی با حرکت پرتاب بیسبال کاملا متفاوت است. این تفاوت باید به نوع تمرین فرد نیز ارجاع داده شود.

تواتر: ورزش‌های خاص مانند وزنه‌برداری، پاورلیفتینگ، پرتابی‌ها و راگبی به تلاش تفکیکی نیاز دارند، در حالی که ورزش‌هایی مانند ورزش‌های راکتی، بوکس و قایقرانی به‌اعمال چندگانه نیرو نیاز دارند. با شروع تکرار در ورزش نیاز به‌استقامت شروع می‌شود و که باید این موضوع در تمرینات قدرتی لحاظ شود.

همچنین می‌توان در مورد قدرت خالص در برابر قدرت استقامت یا توان خالص در برابر توان استقامتی بحث کرد. برای مثال، یک بوکسور به توان خالص نیاز دارد اما همچنین به توانایی تولید توان خالص با حداقل کاهش قدرت در طول یک مبارزه نیاز دارد که به آن توان استقامتی گویند.

از سوی دیگر یک قایقران در مقابل، نیاز به تولید نیروی زیاد به‌صورت مداوم در تمام طول مسابقه دارد که به آن استقامت در قدرت می‌گویند.

در آماده‌سازی ورزشکاران روند مدرنی برای توسعه قدرت خالص در استقامت در باشگاه وجود دارد.

قدرت و استقامت	
ورزشکار اول	می‌تواند ۲۵۰ کیلو را برای یک‌بار اسکات بزند
ورزشکار دوم	می‌تواند ۱۵۰ کیلو را برای یک‌بار اسکات بزند
هر دو ورزشکار	خواسته می‌شود که ۱۲۰ کیلو وزنه را تا هر تعداد که می‌توانند اسکات بزنند
برای ورزشکار اول	این وزنه تنها ۴۸ ٪ از یک حداکثر تکرار است
برای ورزشکار دوم	این ۸۰٪ از یک حداکثر تکرار است، یک وزنه چالش‌برانگیز که به‌شدت تعداد تکرارهای او را محدود می‌کند و استقامت عضلانی نام دارد

مزایای این روش را در مثال بالا ملاحظه کنید (جدول بالا). برای یک دوچرخه سوار استقامتی وارد آوردن هر فشار به رکاب مانند یک نیمه‌اسکات است. اگر هر یک از این نیمه‌اسکات‌ها درصد کوچکی از حداکثر اسکات دوچرخه‌سوار باشد، خستگی کمتری را تجربه می‌کند و استقامت عضلانی کمتری در دوچرخه‌سواری به‌دست می‌آید.

مسیر اعمال نیرو و اثر جاذبه: اگر گلف بازی بخواهد قدرت اعمال نیرو را افزایش دهد، آیا باید با نوسان دادن یک چوب گلف خیلی سنگین تمرین کند؟

اگر یک بکسور بخواهد توان مشت زدن به حالت مستقیم را افزایش دهد، آیا باید دو دمبل سنگین را به سمت جلو پرتاب کند؟

هردو شکل تمرین مقاومتی یادشده وجود دارند اما هیچ‌کدام برای این ورزش‌ها مناسب نیستند. برای فهم این موضوع سعی کنید مسیری را که جاذبه در مقابل وزن ایجاد می‌کند، تداعی کنید و این سوال را بپرسید:

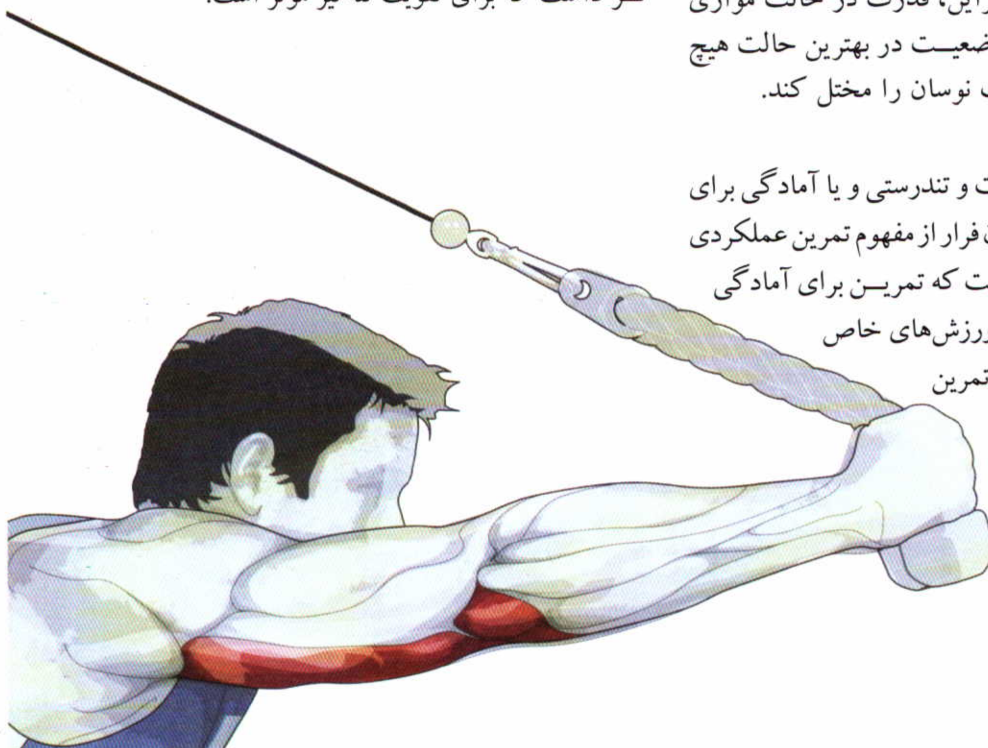
"آیا این همان مسیری است که نیروی حرکت در ورزش اعمال می‌شود؟"

به مثال گلف برگردیم. می‌بینید که نیرو در اوج نقطه نوسان هنگام برخورد با توپ اعمال می‌شود که مسیر اعمال نیرو با زمین موازی می‌باشد. اگر با یک چوب گلف سنگین تمرین کنید جاذبه به‌صورت عمود بر سر چوب گلف وارد می‌شود که موجب سختی برداشته شدن چوب گلف شده‌اما برای نوسان دادن مشکلی ایجاد نمی‌شود. بنابراین، قدرت در حالت موازی با زمین تقویت نمی‌شود این وضعیت در بهترین حالت هیچ سودی ندارد و حتی شاید حرکت نوسان را مختل کند.

تمرین عملکردی

برای هر کسی که به منظور سلامت و تندرستی و یا آمادگی برای ورزشی خاص تمرین می‌کند، امکان فرار از مفهوم تمرین عملکردی وجود ندارد. این به معنی این است که تمرین برای آمادگی بدن در حرکات مورد استفاده‌ی ورزش‌های خاص یا زندگی روزمره است. امروزه تمرین کاربردی یکی از مهم‌ترین اصول آماده‌سازی ورزشکاران برای رقابت است.

بسیار راحت است که‌اختلاف زیادی بین آماده‌سازی یک بدنساز و یک ورزشکار در حوزه کاربردی یا کاربردی نبودن قایل شویم اما این تمام داستان نیست. بله، بیشتر بدنسازان از تمرینات تفکیکی عضله‌استفاده می‌کنند که در اجراهای ورزشی هیچ کاربردی ندارد. آنها همچنین از حرکاتی مانند اسکات استفاده می‌کنند که به‌اصل «حرکت نه عضله» بازمی‌گردد. کلید تمرینات قدرتی کاربردی، دقت در چگونگی اعمال یک تمرین خاص (شامل سرعت، تواتر و جهت) در حرکات قابل استفاده‌هنگام ورزش است. برای مثال، حرکات شکم که برای سال‌ها جایگاه خاصی در برنامه تمرینی بیشتر ورزشکاران داشته‌است. به حالتی که جاذبه‌هنگام انجام حرکت شکم در حالت خوابیده به زمین به بالا تنه‌اعمال می‌کند، دقت کنید؛ سپس ملاحظه کنید زمانی که‌ایستاده باشید، این حالت چقدر تغییر می‌کند (در این حالت خم‌شدن ران و ستون مهره‌ها نیازی به تلاش ندارند). در ورزش‌هایی که زمان زیادی درآنها به حالت ایستاده صرف می‌شود مانند کشتی یا ژیمناستیک احتمالا حرکات شکم تاثیر زیادی نخواهند داشت، اما باید در نظر داشت که برای تقویت تنه نیز موثر است.



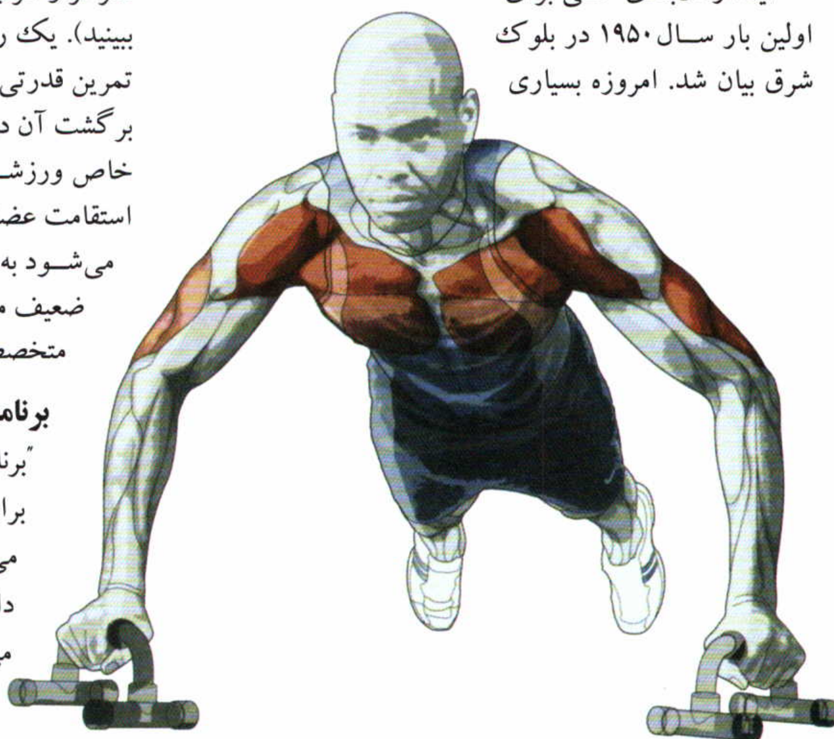
برنامه‌ریزی تمرین خاص ورزشی

طراحی یک تمرین خاص ورزشی می‌تواند مشکل‌تر از برنامه‌ریزی بـرای یک تمرین قدرتی باشـد و در بهترین حالت، به دانش زیاد، تحلیل شخصی دقیق و همچنین نظارت و آزمایش و خطا نیاز دارد. طراحی یک برنامه خاص ورزشی نیاز به برنامه یک‌ساله، دستکاری شـدید و الگوهای اعمال فشار و تصمیم گیری درباره چگونه و چه وقت در محدودهای خاص تمرکز نیازمند اسـت. برای مثال، توان بیشتر از قدرت باشد یا شتاب بیشتر از استقامت و همچنین استراحت درچه زمانی باشد. طراحی برنامه‌ای برای ورزشکار که در هفته تمام توان، قدرت، قدرت اسـتقامتی، توان استقامتی، سرعت، استقامت سرعت، غیرهوازی، استقامت غیر هوازی، شتاب و انعطاف‌پذیری را به حداکثر برساند، غیرممکن است. همچنین باید در نظر داشت که ورزشـکاران باید در زمان خاص یا فصلی خاص از سال به‌اوج اجرای خود برسند.

زمان‌بندی خطی/کلاسیک

شاید اسم زمان‌بندی تمرین به گوشتان رسیده باشد که به معنی ساختار تمرین در مراحل مختلف است، از اصول اولیه طراحی برنامه‌است.

ایده زمان‌بندی خطی برای اولین بار سـال ۱۹۵۰ در بلوک شرق بیان شد. امروزه بسیاری از ورزشکاران سـطح بالا از این تمرین استفاده می‌کنند. یک بوکسـور را در نظر بگیرید که سه ماه پیش از مسابقه به سختی تمرین می‌کند و بلافاصله پس از آن مسـابقه، فشـار را سـبک کرده ، به فصل انتقال وارد می‌شـود. سـپس با تمرینات آرام و کم‌فشار خود را برای آماده‌سازی مسابقه فصل بعد مهیا می‌سازد. همچنین یک بازیکن بیسبال بیشتر تمرینات آماده‌سازی خود را در فصل قبل از تمرین انجام می‌دهد.



زمان‌بندی خطی/کلاسیک چگونه عمل می‌کند؟

زمانبندی خطی/ کلاسیک، اسـاس جدا کردن تمرینات سالانه به بلوک‌ها و سیکل‌های متعدد با تمرکزهای متفاوت مانند توان، قدرت و استقامت است که با تجهیزات مختلف، بارهای تمرینی، سرعت انقباض و شدت تمرینات تغییر می‌کند.

در فصل خارج از تمرین، بیشتر روی تمرینات عمومی است تـا بی‌تعادلی تمرینات در فصل مسـابقه را جبـران کند. برای مثـال، "قدرت خالـص" یکی از مهم‌ترین اصـول تمرین فصل مسابقه‌است.

سـپس در این سـیکل مقدار تمرینات قدرت خالص برای تمرکز و افزایش توان کاهش می‌یابد (نمودار صفحه روبه‌رو را ببینید). یک راه سـاده برای تمام ورزشکاران، تبدیل دو جلسه تمرین قدرتی به یک جلسـه تمرین توان در اوایل این سیکل و برگشت آن در طی مسابقه‌است. در فصل مسابقه جلسات تمرین خاص ورزشـی (در رینگ یـا روی دوچرخه) بـرای افزایش استقامت عضلانی خاص و بهبود سرعت خاص ورزشی استفاده می‌شـود به‌همین علت اسـت که یک برنامه ضعیف به‌اجرای ضعیف منجر می‌شـود و طراحی برنامه باید توسـط مربیان متخصص انجام شود.

برنامه ریزی موج دار (undulating)

"برنامـه کلاسـیک" خطی فقـط در ورزشـکارانی که برای حضوردر یک مسـابقه مهم مانند المپیک تمرین می‌کنند، کاربرد دارد و در برخی رشته‌ها که یک مسابقه دارند، مناسـب نیسـت. برای مثال، یک فصل فوتبال می‌تواند تا چهل بـازی ادامه یابد که تمام آنها دارای اهمیت هسـتند؛ این نـوع ورزش‌ها باید شـامل

زمان‌بندی خطی

مفهوم زمان‌بندی خطی در نمودار پایین آورده شده‌است. افزایش تدریجی در شدت(تمرکز روی ساختن توان یا قدرت خالص) هر ۴ هفته برای آمادگی رقابت انجام شده‌است.

هفته ۱
هفته ۲
هفته ۳
هفته ۴

هفته ۵
هفته ۶
هفته ۷
هفته ۸

هفته ۹
هفته ۱۰
هفته ۱۱
هفته ۱۲

هفته ۱۳
هفته ۱۴
هفته ۱۵
هفته ۱۶

هفته ۱۷
هفته ۱۸
هفته ۱۹
هفته ۲۰

توان

روز مسابقه

تمرین‌هایی باشد که قدرت، توان، قدرت استقامتی، توان استقامتی، سرعت و شتاب را در حد خوب (گر ایدآل نباشد) حفظ کند. برنامه‌ی موج دار دقیقا به‌همین موضوع می‌پردازد، به‌این معنی که تمام اجزای آمادگی را به‌طور مشابه تمرین دهد.

از این تمرین برنامه‌ریزی در تمرین موجی استفاده می‌شود به شکلی که دامنه متفاوتی از فشارها و تکرارهای حداکثری در همان هفته‌استفاده می‌شود.(جدول بالا سمت راست را ببینید).

برنامه غریزی و از پیش تعیین نشده

برنامه‌از پیش تعیین نشده به معنی نداشتن برنامه نیست بلکه به حالتی گفته می‌شود که ورزشکار بعضی اوقات آماده‌برنامه آن جلسه خاص نیست. ورزشکار اغلب بعد از یک گرم کردن کوتاه یک پرش عمودی حداکثر را انجام می‌دهد، اگر نتواند ۹۰٪ پرش همیشگی خود را انجام دهد در آن روز آماده تمرین با فشار بالا نیست

یک برنامه موج دار ساده

نمونه برنامه موجی این است که چگونه جلسات از سبک به متوسط و سنگین در طول یک هفته تغییر می‌یابد. فرد در هفته‌اول روی وزنه‌ای کار می‌کند که بتواند پیش از واماندگی عضلانی آن را ۱۲ تا ۱۵ تکرار، انجام دهد و به‌همین شکل ادامه یابد. در صورتی که یک جلسه تمرین از دست برود، باید در روز بعد آن را انجام و سیکل را ادامه داد.

جلسات	شدت
جلسه ۱	۱۲ تا ۱۵ حداکثر تکرار
جلسه ۲	۸ تا ۱۰ حداکثر تکرار
جلسه ۳	۴ تا ۶ حداکثر تکرار

و باید. به‌جای آن تمرینی با مقدار بالا و شدت پایین انجام دهد.

برنامه غریزی به‌این معنی است که ورزشکار در آن جلسه‌هر حرکتی را که دوست داشته باشد انجام می‌دهد. مشکل اینجاست که‌احساسات ذهنی شاید حالت فیزیکی صحیح را به‌همراه نداشته باشد و این موردی شایع برای بیشتر ورزشکاران است.

روش‌های برنامه ریزی ترکیبی

ترکیب چند نوع برنامه برای ورزشکاران غیر معمول نیست. در بعضی از رشته‌های تیمی در فصل قبل از مسابقه، فرصت مناسبی برای استفاده‌از زمان‌بندی خطی برای رسیدن حداکثر آمادگی در فصل مسابقه‌است. سپس با شروع فصل مسابقه، هر هفته نیاز به سطح خوبی از آمادگی در چند حیطه وجود دارد که به وسیله تمرین موج‌دار انجام می‌شود. در هریک از این فازها، برنامه از پیش تعیین نشده یا غریزی می‌تواند اضافه شود.

در نتیجه، تمرین برای ورزش از تمرینات آماده‌سازی کلی متفاوت است. هدف تمرینات قدرتی در ورزشکار به حداکثر رساندن اجرای خاص ورزشی، کاهش خطر آسیب و تلاش برای رسیدن به سطح بالاتر است.

ورزش به تقویم‌های رقابتی زیادی تقسیم می‌شود. اگرچه پیروزی همیشه شیرین است، اما سوال این است که آیا کسی پیروزی پیش از مسابقات المپیک را به‌یاد می‌آورد! یکی از هنرهای اصلی آماده‌سازی ورزشکار به حداکثر رساندن اجرا در مسابقات بزرگ است.

گرم کردن و سرد کردن

گرم کردن و سرد کردن در بسیاری از برنامه‌های تمرینی نادیده گرفته می‌شود. کمبود وقت می‌تواند به حذف گرم کردن بینجامد اما فرد را در خطر می‌اندازد. گرم کردن یک اصل ضروری است، زیرا بدن را برای فعالیت شدید آماده می‌کند، خطر آسیب را کاهش می‌دهد و ظرفیت یادگیری را بالا می‌برد.

گرم کردن نباید بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشد این کار با دویدن آرام برای ۱۰ دقیقه شروع می‌شود و با ۱۰ دقیقه تمرینات تحرک‌پذیری ادامه می‌یابد(صفحه‌ی روبه‌رو را ببینید). گرم کردن همیشگی سطح اجرا را بهبود می‌بخشد.

مزایای گرم کردن

- بالا بردن ضربان قلب برای آمادگی انجام تکلیف موردنظر
- افزایش جریان خون به بافت‌های فعال که به‌افزایش متابولیسم منجر می‌شود
- افزایش سرعت انقباض و ریلکس شدن عضلات گرم شده
- کاهش سفتی عضلات پیش از تمرین
- استفاده بهتر از اکسیژن در عضلات گرم شده
- کیفیت و تداوم بهتر در حرکات ناشی از عضلات گرم شده
- حرارت بالاتر که به‌انتقال عصبی و متابولیسم در عضلات کمک می‌کند
- گرم کردن اختصاصی می‌تواند به فراخوانی واحدهای حرکتی کمک کند، یک واحد حرکتی متشکل از یک تار عصبی و تمام تارهای عضلانی مرتبط با آن است. گرم کردن به‌افزایش تعداد واحدهای حرکتی و میزان درگیری آنها می‌انجامد
- موجب افزایش تمرکز ذهنی در تمرین مسابقه و مسابقه می‌شود

تمرینات جنبش پذیری

این تمرینات که برخی مواقع کشش‌های پویا یا حرکات آمادگی خوانده می‌شوند، حرکات کنترل شده‌ای هستند که در طول دامنه حرکتی بدون توقف انجام می شود (صص ۵۰تا۶۱ را ببینید).

این تمرینات به منظور آماده شدن برای تمرین ایده آل هستند زیرا سفتی عضلانی و احتمال آسیب دیدگی را کاهش می‌دهند. همچنان که‌انعطاف پذیرتر می‌شوید و در این زمینه پیشرفت می کنید، می توانید تاب‌های کنترل شده‌ای را برای فشار دادن اندام‌های بدن به دامنه‌ای فراتر از دامنه حرکتی معمولی مفصّل به حرکات خود اضافه کنید. نیروی تاب دادن هرگز نباید بیش از حد باشد.

گرم کردن زمان کشش‌های (صص ۲۰۸تا۲۱۳ را ببینید) ایستا نیست که در آن بدن را در وضعیتی قرار می‌دهید که عضله تحت تنش قرار می گیرد. در واقع، استفاده‌از کشش‌های ایستا قبل از تمرین ممکن است ظرفیت آزاد کردن توان را کاهش داده و احتمال آسیب را خیلی کم کاهش دهد یا حتی این احتمال را کاهش ندهد.

سرد کردن و فنون ریکاوری

هنگامی که تمرین خود را به پایان می رسانید، باید به روشی کنترل شده بدن را به حالت استراحت پیش از تمرین برگردانید. در طول تمرین بدن تحت فشار است: عضلات صدمه دیده و فرآورده‌های زاید تولید می شوند. یک سرد کردن خوب می تواند به بدن در ترمیم خود کمک کند.

سرد کردن به فرآیند طولانی نیاز ندارد: با ۵تا۱۰ دقیقه دوی نرم یا راه رفتن شروع کنید که‌این کار دمای بدن را کاهش داده و فرآورده‌های زاید را از عضلات درگیر در کار خارج می کند. با ۵تا۱۰ دقیقه کشش های ایستا ادامه دهید، که‌این کشش ها به آرامش عضلات و آرایش مجدد تارهای عضلانی و تثبیت دوباره آنها در دامنه حرکتی طبیعی خود کمک می کند. برای اجرای کشش‌های ایستا (که بسیاری از این تمرین‌ها در صص۲۱۳-۲۰۸ توضیح داده شده‌است) عضله‌هدف را تا جایی که راحت هستید بکشید، آن وضعیت را حدود ۱۰ ثانیه نگه دارید.

«گرم کردن بدن را برای کار شدید آماده می‌کند و خطر آسیب دیدگی را به حداقل می‌رساند»

کشش‌های ایستای بعد از تمرین بحث برانگیز هستند. برخی‌ها پیشنهاد می کنند که مرحله سرد کردن بهترین زمان است برای کشش های تقویتی که برای افزایش انعطاف پذیری عضلات طراحی شده‌اند. شکل کشش های تقویتی به‌همان سادگی شکل کشش‌های ایستا است: نخست کشش ایستا را حدود ۱۰ ثانیه نگه‌می دارید و کشش را کمی (۱تا۲ سانتی متر یا نیم اینچ) بیشتر می کنید و به مدت ۲۰تا۳۰ ثانیه نگه می‌دارید.

عواقب پیشنهاد شده دیگر برای کشش عضلات بعد از تمرین افزایش صدمات عضله و به تاخیر انداختن ریکاوری (بازیافت) است. بعد از تمرینات شدید، عضله پر از پارگی های ریز می‌شود که مانند سوراخ های بسیار ریز در جوراب هستند. کشش عضله در این نقطه مانند کشش جوراب است که خبر خوشی را به‌همراه ندارد (کشش می‌تواند منجر به، هم پیوستن این سوراخ و پارگی‌های ریز شود). یک حد وسط مناسب آن می تواند کشش‌های تقویتی سبک و ملایم بعد از تمرین در عضلاتی که‌احساس سفتی می کنند، باشد. در باشگاه خود را با دیگران مقایسه نکنید؛ برخی افراد جنبش پذیری بالایی دارند و اگر بخواهید به دامنه حرکتی آنها برسید به‌احتمال زیاد دچار دردسر می‌شوید.

مزایای سرد کردن

- به ضربان قلب امکان بازگشت به حالت استراحت می‌دهد.
- سطح آدرنالین خون را کاهش می دهد.
- به طور بالقوه کوفتگی تاخیری عضلانی (DOMS)؛ دردی که برخی مواقع بین یک تا سه روز بعد از تمرین شدید تجربه می‌شود را، کاهش می‌دهد.
- به کاهش فرآورده‌های زاید در خون، از جمله‌اسید لاکتیک، کمک می کند.

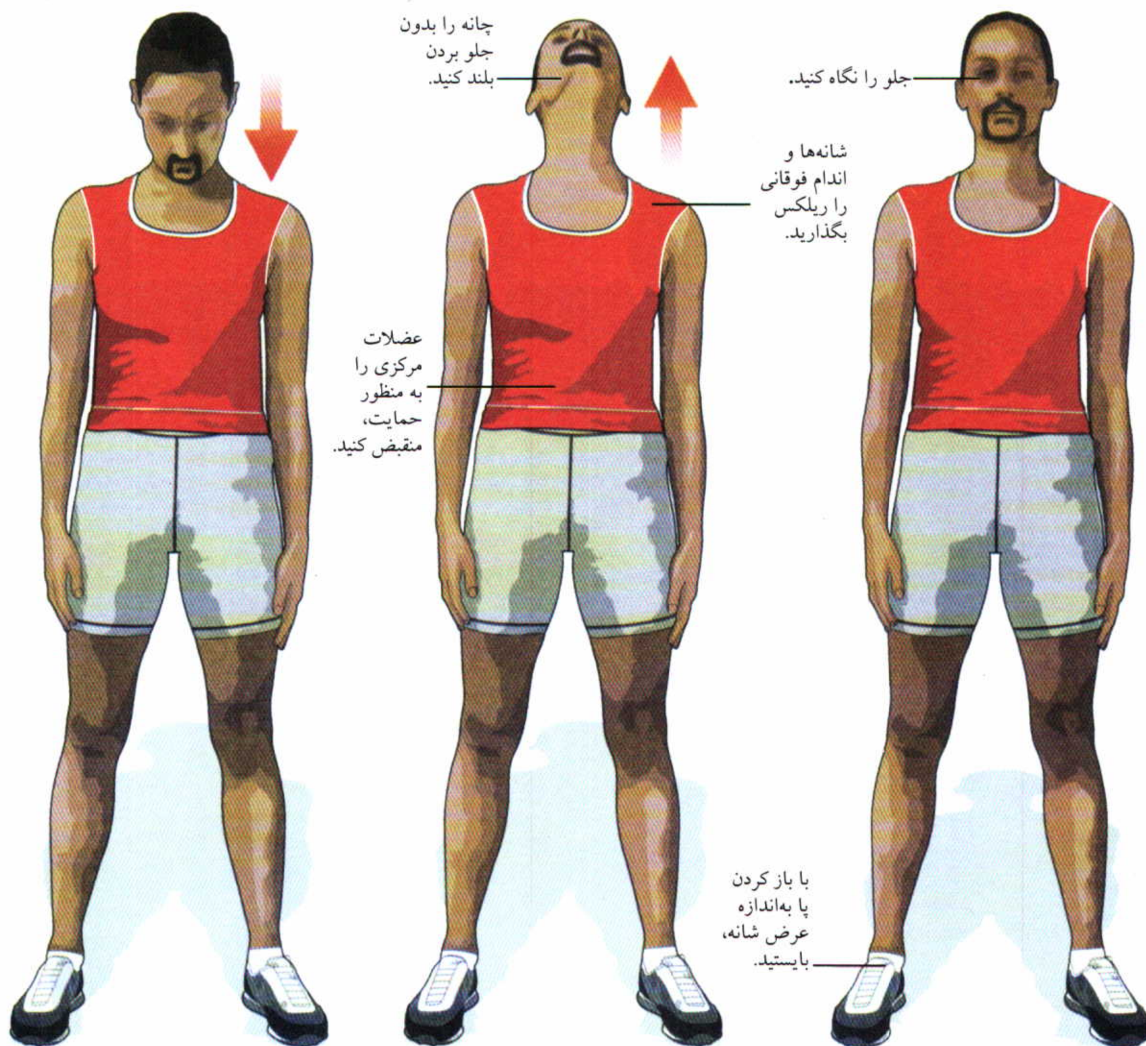




تمرینات جنبش پذیری

خم و راست کردن **گردن**

این حرکتِ راحت که‌هم ایستاده و هم نشسته می‌توان انجام داد، به پیشـگیری از سفتی گردن کمک می کند. همچنیـن بـرای ورزش‌هایی که وضعیت و حرکت سـر اهمیت دارد، مفید اسـت؛ مثلا جایـی که یک توپ یا شیء در حال حرکت سریع را دنبال می کنید.



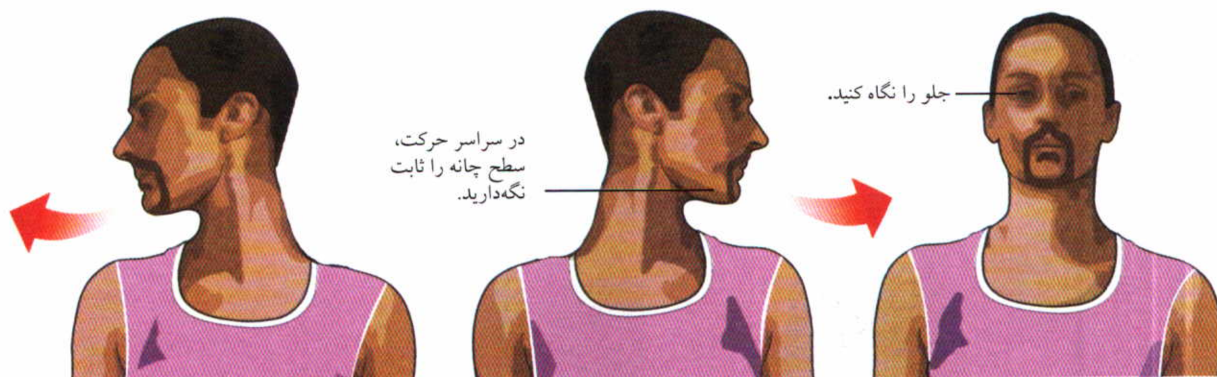
۱ صاف و راحت بایستید، بازوها در کنار بدن و برای جلوگیری از بلند شدن شانه، دست‌ها را به پهلو بچسبانید. به جلو نگاه کنید و مهره‌ها را در وضعیت خنثی نگاه دارید.

۲ گردن خود را به آرامی با بلند کردن چانه باز کنید، به‌صورتی که سقف را نگاه کنید و چند ثانیه نگه‌دارید. تا حدی که راحت هستید، فشار دهید.

۳ بدون کشیدگی با خم کردن گردن سر را پایین بیاورید. سر را به وضعیت شروع برگردانید و این فرآیند را آرام و با ریتم ملایم تکرار کنید.

چرخش گردن

این حرکت می‌تواند به تسکین درد گردن و انعطاف‌پذیری آن کمک و از سفتی‌های مربوط به سن در گردن پیشگیری کند و آن را به تاخیر اندازد. باید بتوانید گردن را بدون احساس کشیدگی و شنیدن صداهای ترق ترق، حداقل ۷۰ درجه به طرفین بچرخانید.



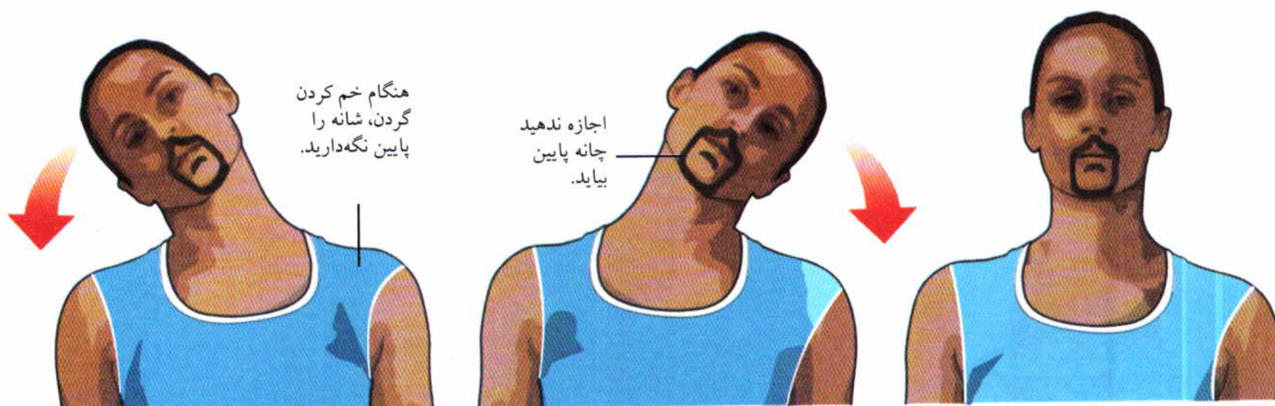
۱ رو به جلو باشید و مهره‌ها را در وضعیت خنثی حفظ کنید. بالاتنه را ریلکس و بازوها را در طرفین شل نگه‌دارید.

۲ با نگاه کردن از روی شانه‌ها، سر را به آرامی و با راحت‌ترین سرعت ممکن بچرخانید و چند ثانیه نگه‌دارید.

۳ سر را بدون فشار و با عبور از خط وسط برگردانید تا جایی که‌از روی شانه چپ نگاه کنید. سپس به وضعیت شروع برگردید.

خم کردن جانبی گردن

عدم تعادل در عضلات گردن و شانه می‌تواند نتیجه وضعیت‌های نادرست خوابیدن و قامت باشد این عوامل موجب برخی سردردها به ویژه در کارمندان بی‌تحرک می‌شود. بنابراین،انجام‌این فعالیت برای افرادی که در قسمت‌های فوقانی پشت و گردن احساس درد می‌کنند، ایده‌آل است.



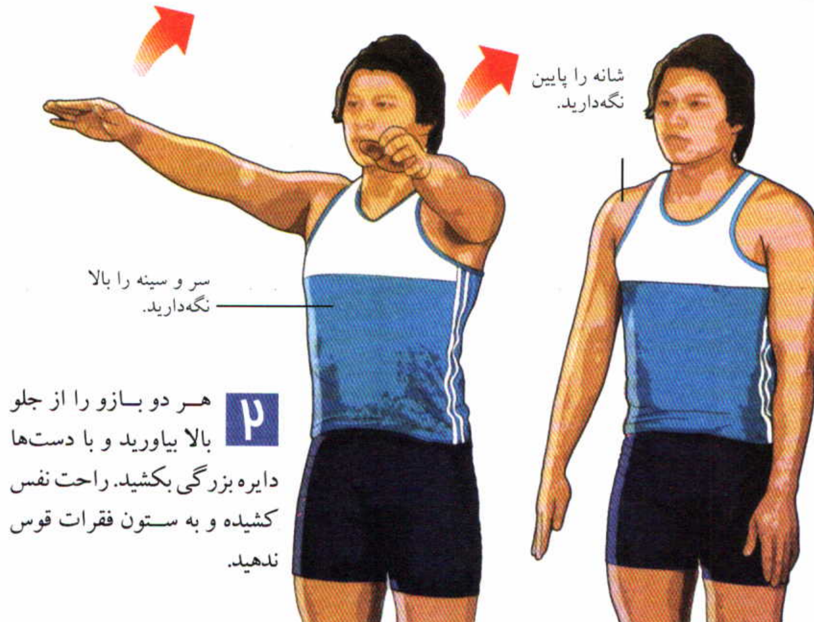
۱ با حفظ وضعیت راحت قامت بایستید، شانه‌ها را شل کنید و با چشم‌ها رو به جلو نگاه کنید.

۲ سر را به گونه‌ای کج کنید که گوش راست به سمت شانه راست حرکت کند. تا جایی که راحت هستید ادامه دهید و چند ثانیه نگه‌دارید.

۳ گردن را با عبور از وضعیت شروع، به طرف مقابل خم کنید، نگه‌دارید و سپس به وضعیت شروع برگردید.

گردش بازو

شانه‌ها و بازوها در بیشتر حرکت‌های مختلف تمرینات قدرتی درگیر می‌شوند. بنابراین، عقل سلیم حکم می‌کند که‌این قسمت‌ها به‌طور کامل گرم شوند. گردش بازوها طی یک حرکت نرم و مداوم، جریان خون را بیشتر، عضلات را گرم و حرکت مفاصل را روان‌تر می‌کند.

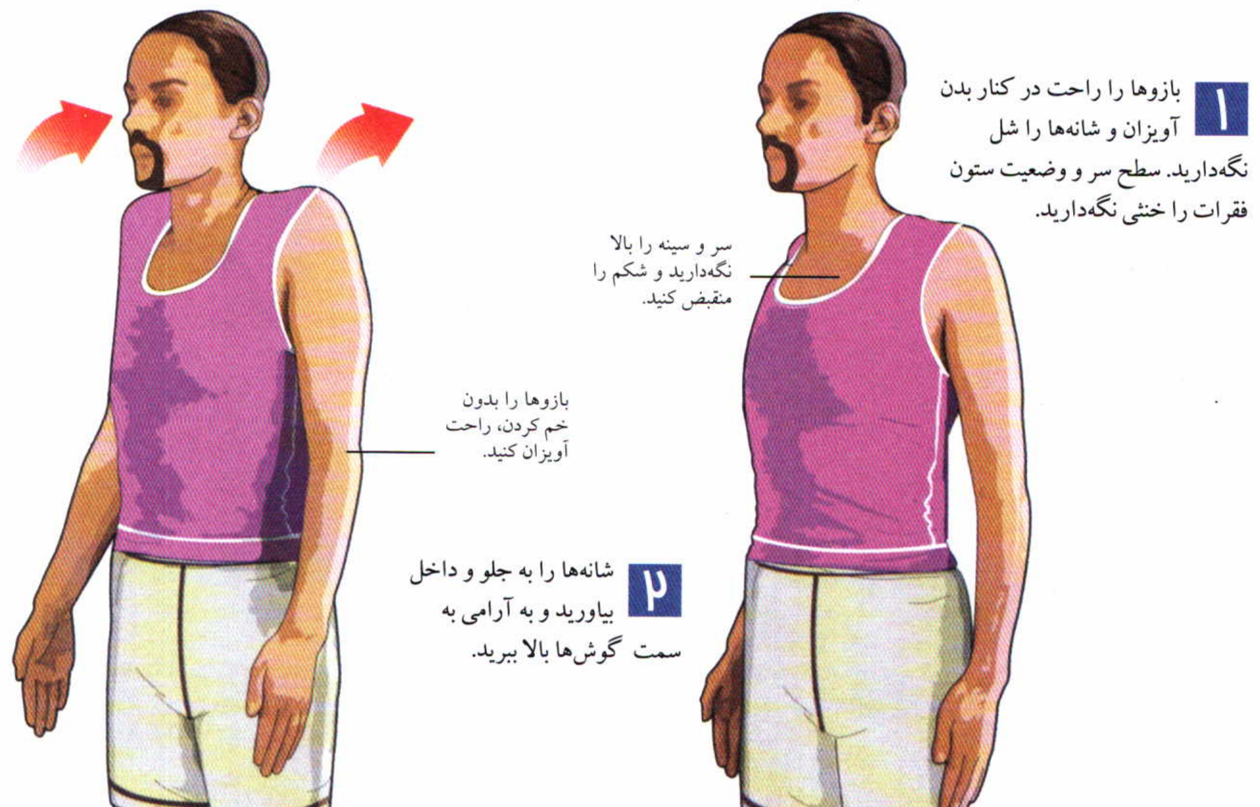


۱ بازوها را شل در کنار بدن آویزان کنید. شانه پایین و راحت باشد. به جلو نگاه کنید و ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد.

۲ هر دو بازو را از جلو بالا بیاورید و با دست‌ها دایره بزرگی بکشید. راحت نفس کشیده و به ستون فقرات قوس ندهید.

چرخش شانه

ثبات مفاصل شانه بیشتر به عضلات و رباط‌های اطراف آن مربوط است تا به سیستم اسکلتی. این حرکت، راهی عالی برای آزاد کردن مفاصل شانه و گرم کردن عضلات ذوزنقه قبل از شروع تمرین مقاومتی است. بیشتر، عضلات را گرم و حرکت مفاصل را روان‌تر می‌کند.



۱ بازوها را راحت در کنار بدن آویزان و شانه‌ها را شل نگه‌دارید. سطح سر و وضعیت ستون فقرات را خنثی نگه‌دارید.

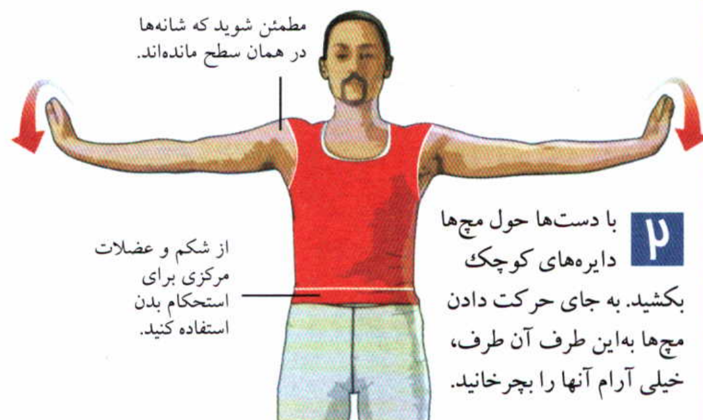
۲ شانه‌ها را به جلو و داخل بیاورید و به آرامی به سمت گوش‌ها بالا ببرید.

چرخش مچ

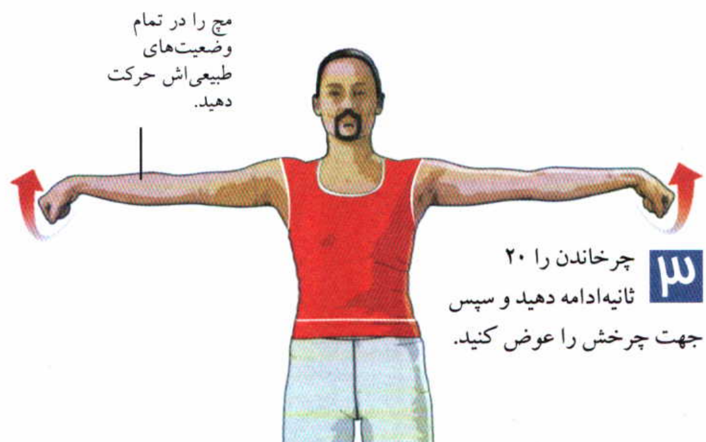
گرفتن مناسب، در اجرای بسیاری از تمرینات بالاتنه، عنصری اساسی است. چرخش مچ این اطمینان را می‌دهد که مفاصل مچ جنبش‌پذیر و آماده‌هستند. این حرکت به جلوگیری از آسیب‌های مچ مانند، سندرم تونل مچ دست که عموما در کارمندان پشت میز رخ می‌دهد، کمک می‌کند.



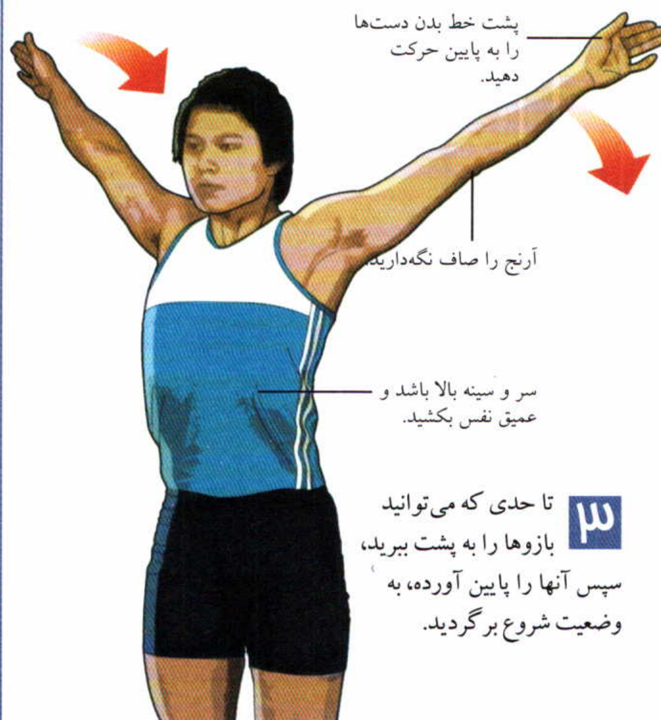
۱ دست‌ها را در هر دو طرف هم سطح شانه باز نگه‌دارید.



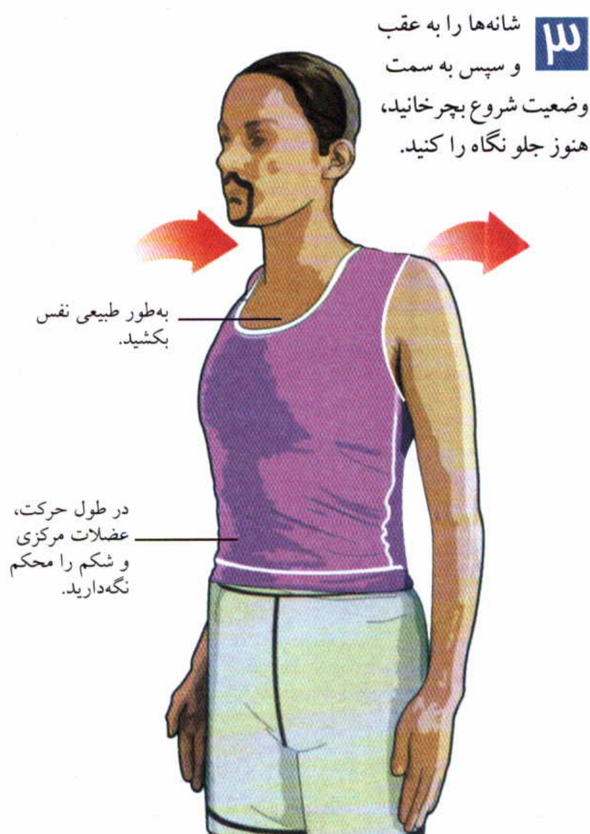
۲ با دست‌ها حول مچ‌ها دایره‌های کوچک بکشید. به جای حرکت دادن مچ‌ها به‌این طرف آن طرف، خیلی آرام آنها را بچرخانید.



۳ چرخاندن را ۲۰ ثانیه‌ادامه دهید و سپس جهت چرخش را عوض کنید.



۳ تا حدی که می‌توانید بازوها را به پشت ببرید، سپس آنها را پایین آورده، به وضعیت شروع برگردید.



۳ شانه‌ها را به عقب و سپس به سمت وضعیت شروع بچرخانید، هنوز جلو نگاه را کنید.

تاباندن لگن

عضلات مرکزی

تنه در بیشتر حرکات تمرینات قدرتی به ویژه حرکت‌هایی که سرپا انجام می‌شوند، درگیر هستند. این حرکت که در آن لگن مثل تاب دادن حلقه‌هولاهوپ دور بدن می‌چرخد، به جنبش پذیری عضلات مرکزی کمک می کند.







۱ دست به کمر و سرپا بایستید و زانو صاف و پاها به‌اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز باشد.

۲ بدون گود کردن کمر، لگن را در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید.

۳ بدون تاب دادن ناگهانی بدن، چرخش را ادامه دهید. نرم بودن حرکت ضروری است.

چرخش تنه

این تمرین در جنبش‌پذیری عضلات مرکزی، مکمل تمرین تاباندن کمر (ص ۴۱) است، اما اینجا بالاتنه در هنگام ثابت ماندن کمر حرکت می کند.







۱ بایستید، پاها را اندازه عرض شانه باز کنید و آرنج‌ها را از طرفین بلند کنید.

۲ بالاتنه را به نرمی به راست بچرخانید، آرنج و ساعد را همراستا با هم نگه‌دارید.

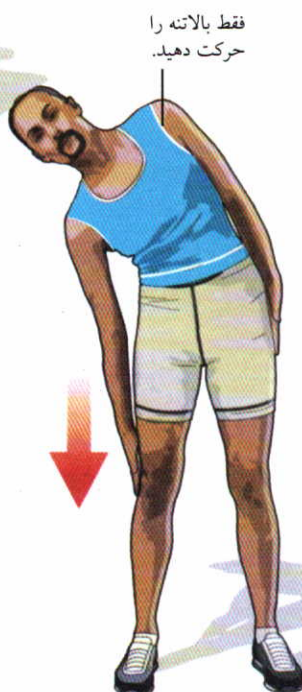
۳ با عبور از وضعیت شروع حرکت را معکوس کنید حرکت را روان و بدون جهش انجام دهید.

خم کردن (جانبی) تنه

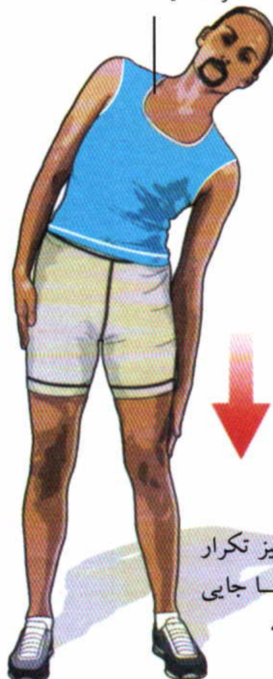
پس از تمرین تاباندن لگن (ص ۴۱) و چرخش تنه (ص روبه‌رو) جنبش‌پذیری بالا تنه را با خم شدن جانبی بهبود ببخشید. این حرکت عضلات مرکزی را در زاویه‌های متفاوت درگیر می‌کند.



۱ صاف بایستید. بازوها در کنار و نزدیک بدن باشد. شانه‌ها را شل نگه‌دارید.



۲ بالاتنه را به طرفین خم کنید، دست چپ را از کنار پا تا جایی که‌امکان دارد به پایین سُر بدهید. به عقب یا جلو خم نشوید و در انتهای حرکت به صورت ضربه‌ای (جهشی) برنگردید.



۳ از سمت راست نیز تکرار کنید و دست را تا جایی که امکان دارد، پایین ببرید. به وضعیت شروع بازگردید.



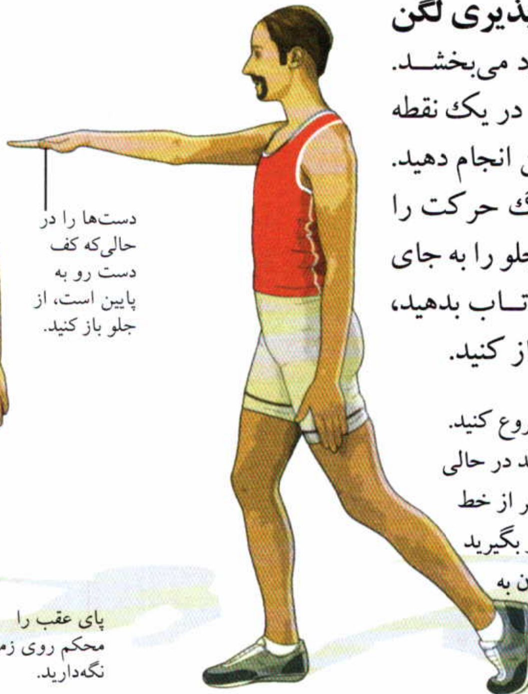
۴ بعد از ۱۰تا۱۵ تکرار به وضعیت شروع برگشته، و جهت را تغییر دهید و برخلاف عقربه‌های ساعت بچرخانید.



۴ بعد از ۱۰تا۱۵ تکرار به وضعیت شروع برگشته، و جهت را تغییر دهید و برخلاف عقربه‌های ساعت بچرخانید.

راه رفتن فرانکنستاین

این تمرین، جنبش‌پذیری لگن و همسترینگ را بهبود می‌بخشد. می‌توانید آن را ایستاده در یک نقطه یا در هنگام راه رفتن انجام دهید. مهم است که ضرباهنگ حرکت را ثابت نگه‌دارید و پای جلو را به جای اینکه خیلی با انرژی تاب بدهید، محکم و تحت کنترل باز کنید.



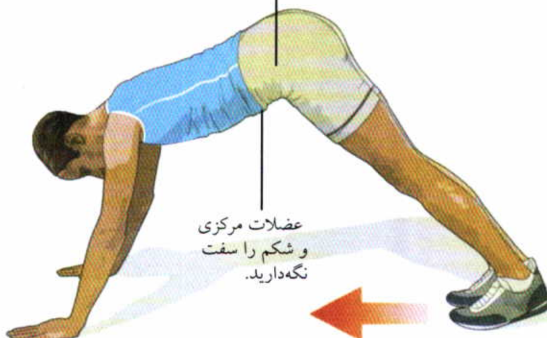
۱ از وضعیت ایستاده شروع کنید. بدن را عمود نگه‌دارید در حالی که پای راست اندکی عقب‌تر از خط بدن باشد، روی پنجه‌ی پا قرار بگیرید و بازوی چپ را در جلوی بدن به حالت افقی قراردهید.

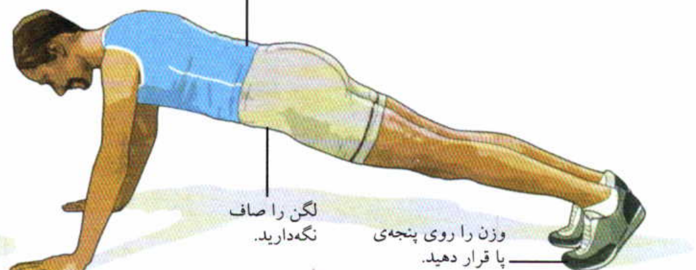
۲ با احتیاط روی پای چپ خود بایستید، پای راست را با صاف نگه‌داشتن زانو (تا حد ممکن) لگدوار از جلو بالا بیاورید.



راه رفتن پایک

این تمرین جنبش‌پذیری چالش‌برانگیز؛ ساق‌ها، همسترینگ و عضلات مرکزی را درگیر می‌کند. برخی افراد با تمرین می‌توانند از نیمه خم شوند، اما اگر تحرک کمتری دارید، احتیاط کنید.





۱ در وضعیتی مشابه شنا، روی زمین قرار بگیرید، کف دست‌ها را با فاصله‌ای اندازه عرض شانه و با آرنج صاف روی زمین قرار دهید.

۲ در جلوی سر با دست‌ها راه بروید. و سپس با صاف نگه‌داشتن زانو با پاها نیز به طرف دست‌ها راه بروید.



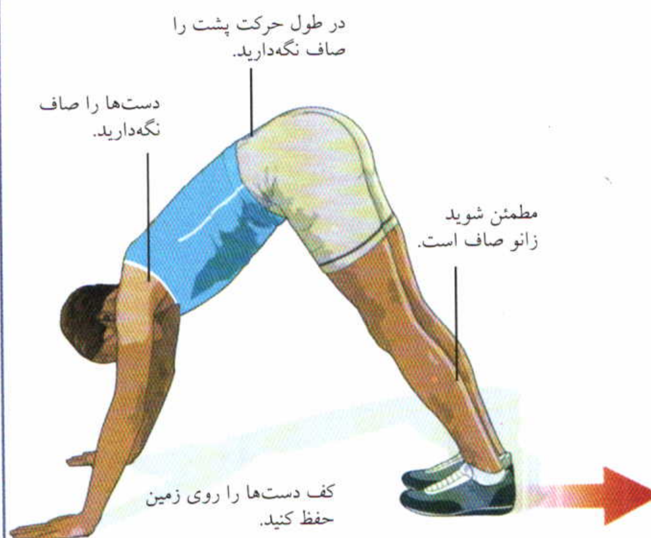
۳ پای جلو را تا جایی که دست را لمس کند، بالا بیاورید (تا اندازه‌ای که انعطاف‌پذیری اجازه بدهد). به حالت اول برگردید و با پای دیگر تکرار کنید.

کشش لگن

جنبش‌پذیری خوب در لگن به‌استوار و عمود بودن بدن و تعادل آن کمک می کند. این تمرین جنبش‌پذیری ساده‌اما موثر، لگن و سرینی را هدف قرار می‌دهد و می‌تواند به عنوان کششی برای توسعه‌انعطاف‌پذیری (ص ۵۷ را ببینید) و گرم کردن نیز استفاده شود.



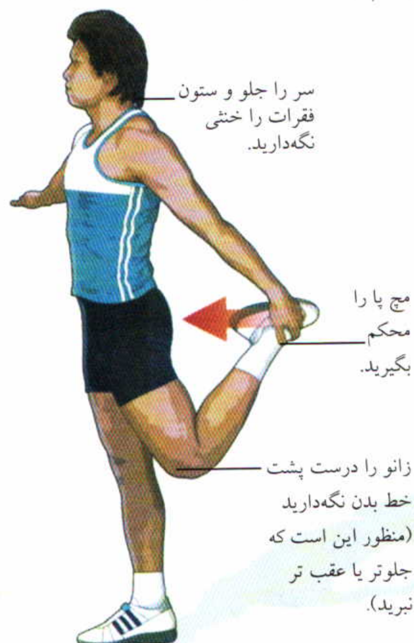
در حالی که ستون فقرات در وضعیت خنثی و سر بالا است، عمود بایستید. پای راست را مقابل بدن بلند کنید و با دست چپ آن را از قسمت پایین درشت نی بگیرید. پا را بیشتر بالا ببرید، نگه‌دارید و با پای دیگراین کار را تکرار کنید.



۳ وقتی بدن به حالت قله درآمد ودیگر نتوانستید به جلو راه بروید، راه رفتن رو به عقب را با پاها آغاز کنید و به وضعیت شروع برگردید.

کشش چهارسر

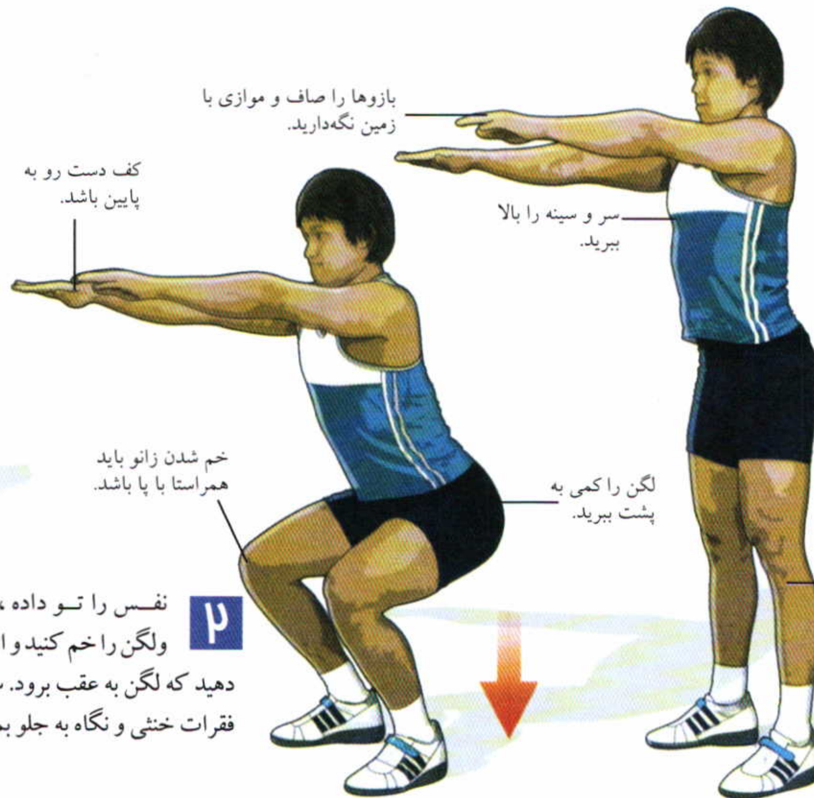
این کشش عضلات جلوی ران را، که کار آنها راست کردن زانو است، درگیر می کند. چون کشش ایستاده‌انجام می‌شود، تاکید خاصی هم بر تعادل و وضعیت قامت دارد.



بایستید و پای چپ را طوری بالا بیاورید که زانو رو به پایین شود. مچ پا را گرفته، و ساق را عقب ببرید. با دست مقابل تعادل خود را حفظ کنید. این تمرین را با پای چپ تکرار کنید.

اسکات (بدون وزنه)

این تمرین علاوه بر اینکه یک جنبش‌دهنده بنیادی برای اندام تحتانی و نواحی مرکزی است، در گرم کردن برای حرکت اسکات و تمرینات قدرتی مشابه نیز بسیار مفید است. ماندن در شکل مطلوب بسیار ضرورت دارد و برای بهبود دامنه حرکتی تا جایی که‌امکان دارد پایین بروید و در **پایین به بالا نجهید.**



۱ از وضعیت عمود بدن شروع کنید، ستون فقرات خنثی و پاها کمی بیشتر از عرض شانه باز باشد.

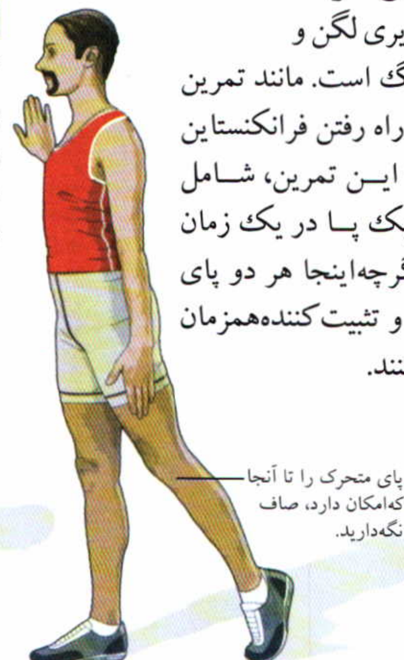
۲ نفس را تو داده ، زانو ولگن را خم کنید و اجازه دهید که لگن به عقب برود. ستون فقرات خنثی و نگاه به جلو بماند.

خم کردن ران

هدف این حرکت، جنبش‌پذیری لگن و همسترینگ است. مانند تمرین سخت‌تر راه رفتن فرانکنستاین (ص ۴۴) این تمرین، شامل حرکت یک پا در یک زمان است؛ اگرچه‌اینجا هر دو پای متحرک و تثبیت‌کننده‌همزمان کار می‌کنند.

۱ در حالی که پای چپ را کمی عقب‌تر از خط بدن گذاشته‌اید، روی پای راست بایستید. نوک پنجه‌ی پای چپ را روی زمین قرار دهید. برای حفظ تعادل، کف دست راست را به دیوار تکیه دهید.

۲ پای راست را محکم روی زمین نگه‌دارید، پای چپ را بلند کنید و آن در جلوی خود بالا بکشید. زانوی چپ را تا حد ممکن صاف نگه‌دارید.





دور کردن ران

در این حرکت که به جنبش‌پذیری لگن کمک می‌کند، در مقایسه با خم کردن ران (سمت چپ) پا به شکل متفاوتی حرکت می‌کند. این حرکت روی آزاد کردن سرینی و عضلات ناحیه کشاله کار می‌کند.



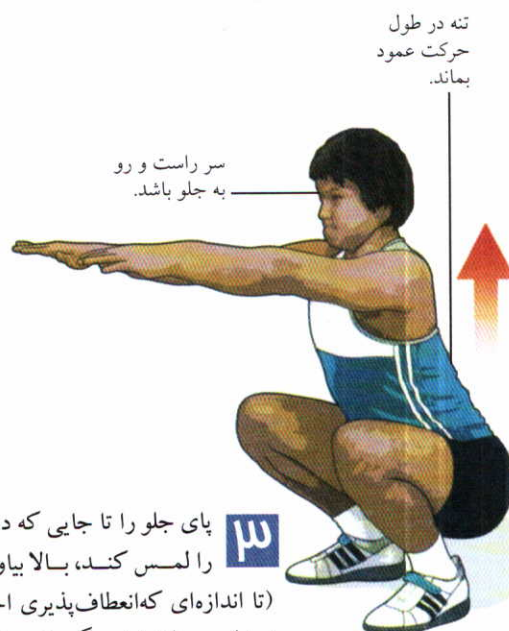
۱ با کمی متمایل کردن بدن به جلو، هر دو دست را به دیواری تکیه داده، وزن را روی پای چپ بیندازید.



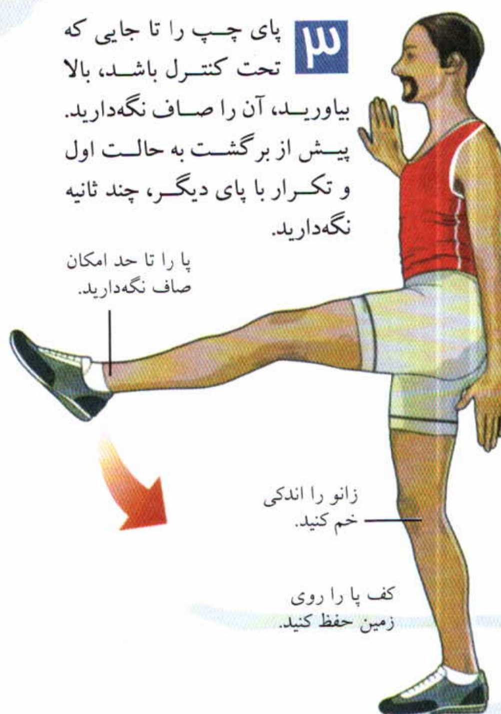
۲ با روش کنترل شده، پای راست را در مقابل بدن تاب دهید. در انتهای تاب ، پنجه را رو به بیرون بگذارید.



۳ پای راست را در جلوی بدن تا باز شدن کامل، تاب دهید. تکرارهای لازم را انجام داده و با پای چپ ادامه دهید.



۳ پای جلو را تا جایی که دست را لمس کند، بالا بیاورید (تا اندازه‌ای که‌انعطاف‌پذیری اجازه بدهد). به حالت اول برگردید و با پای دیگر تکرار کنید.



۳ پای چپ را تا جایی که تحت کنترل باشد، بالا بیاورید، آن را صاف نگه‌دارید. پیش از برگشت به حالت اول و تکرار با پای دیگر، چند ثانیه نگه‌دارید.

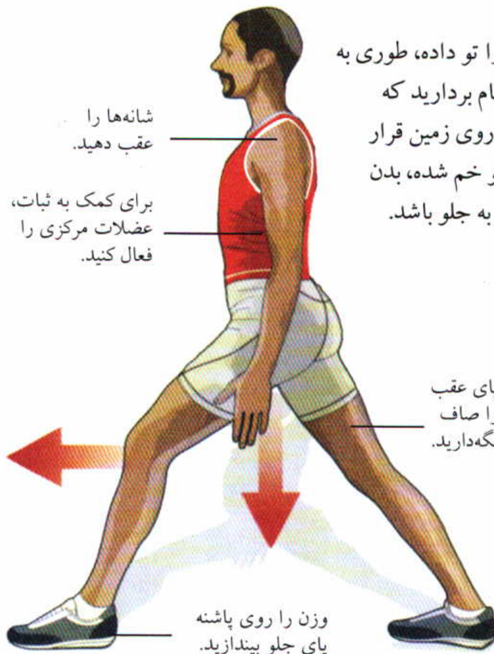
لانج

"لانج" روشی عالی برای بهبود جنبش‌پذیری لگن و ران است. می‌توانید این حرکت را هم در وضعیت ثابت (مانند اسکات پا باز؛ ص ۶۸ و ۶۹) وهم با گام‌های متناوب به جلو انجام دهید. لانج تعادل و هماهنگی را همگام باهم محک می‌زند و این مساله آن را به یک تمرین جنبش‌پذیری عالی برای تمام ورزش‌ها تبدیل کرده‌است.



۱ بایستید و پا را به‌اندازه عرض شانه باز کنید. بازوها شل در کنار بدن، کف پاها روی زمین، سر و سینه بالا و ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد.

۲ نفس را تو داده، طوری به جلو گام بردارید که کف پای جلو روی زمین قرار بگیرد. پای جلو خم شده، بدن عمود و سر رو به جلو باشد.



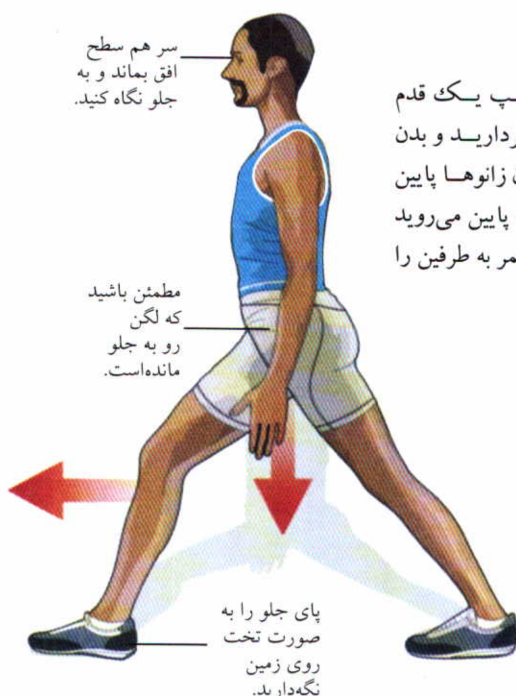
لانج چرخشی

این حرکت جنبش‌دهنده خوب دیگری برای لگن و ران است. باید کشش را در خم کننده‌های لگن، سمتی که عقب است و سرینی پای جلو احساس کنید. این حرکت همچنین تنه را نیز درگیر می‌کند؛ به‌طوری که در هنگام چرخاندن سر، تنه نیز نخست به یک طرف و سپس به طرف دیگر می‌چرخد.



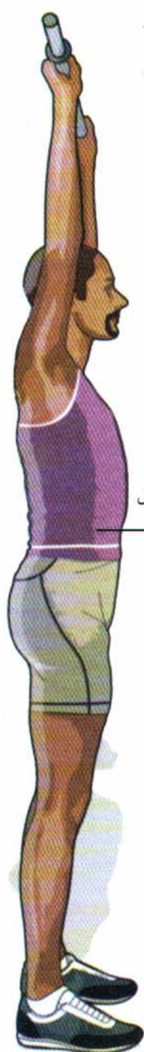
۱ در همان وضعیت شروع لانج پایه قرار بگیرید (بالا). مطمئن باشید که زانوها و پنجه‌ها رو به جلو قرار دارند.

۲ با پای چپ یک قدم به جلو بردارید و بدن را با خم کردن زانوها پایین ببرید. همچنان که پایین می‌روید چرخاندن تنه از کمر به طرفین را شروع کنید.



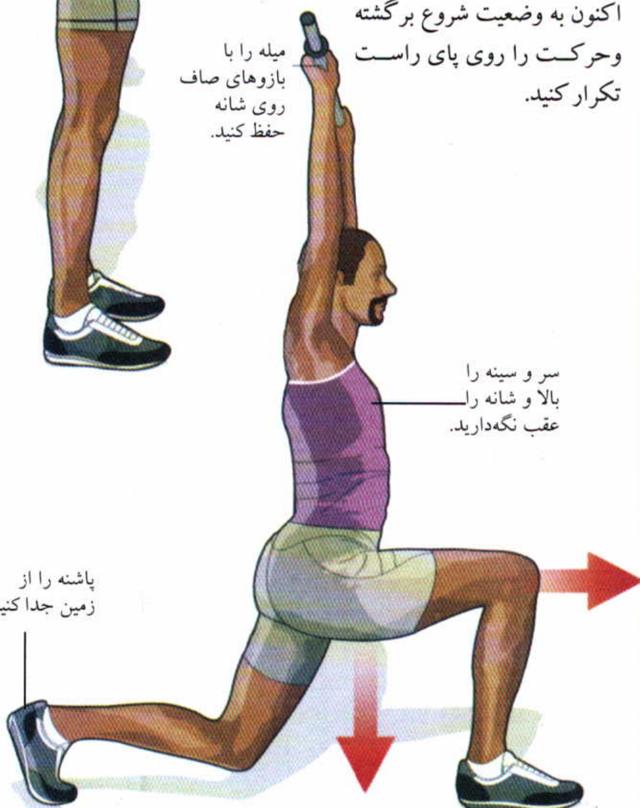
لانج هالتر بالای سر

ایـن حرکت، نسخه دشـوارتر حرکت لانج اسـت کـه جنبش‌پذیری لگـن و ران را بهبود می‌بخشـد. اضافه کـردن یک وزنه سـبک روی سـر، به عنوان تثبیت کننده در شانه‌ها عمل می‌کند و بر جنبش‌پذیری لگن و کمرتاثیر می‌گذارد.

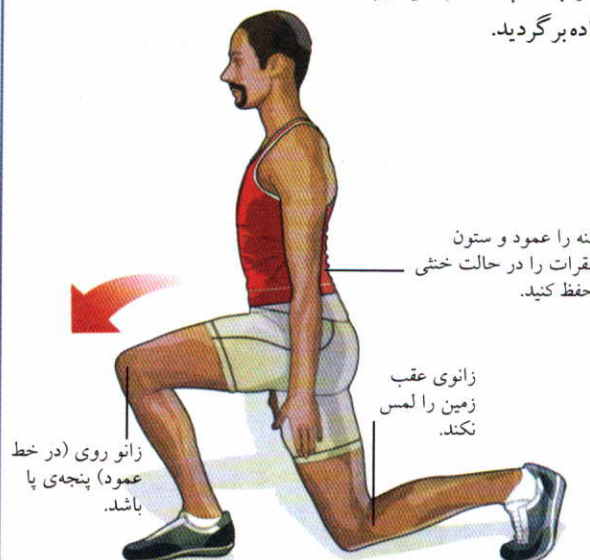


۱ در حالی که با دستان باز یک میله سـبک را بالای سر نگه داشته‌اید، در وضعیت شـروع لانج (روبه‌رو را ببینید) قرار بگیرید.

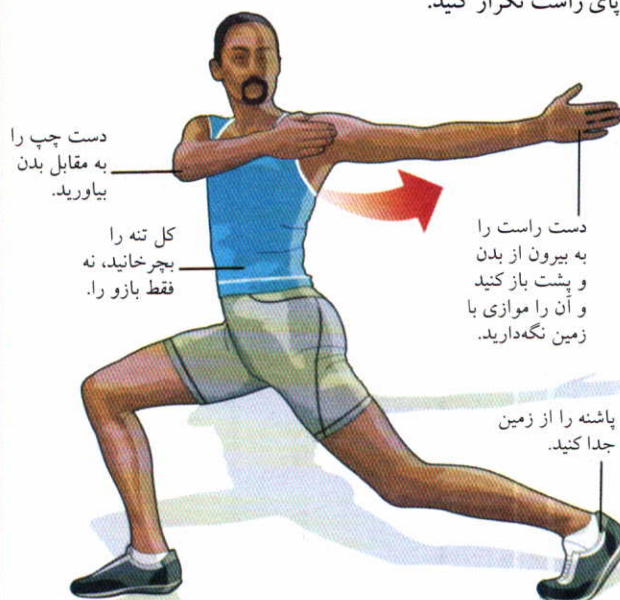
۲ در حالی که میله را روی مرکـز ثقل (که بین پاها قـرار می‌گیرد) نگـه می‌دارید، گام لانج را با پای چپ بردارید. اکنون به وضعیت شروع برگشته وحرکـت را روی پای راسـت تکرار کنید.



۳ پای عقب و جلو را به‌گونه‌ای خم کنید که زانـوی عقب به زمین نزدیک شود. با پاشنه‌ی پای جلو خود را به عقب فشـار دهید و به حالت ایستاده برگردید.



۳ سـر را بچرخانید، دست چپ را در مقابـل بـدن بـاز کنید و از کمر بچرخید. سـپس به وضعیت شـروع باز گردید، اکنون حرکت را با پای راست تکرار کنید.




45
IVANKO
45



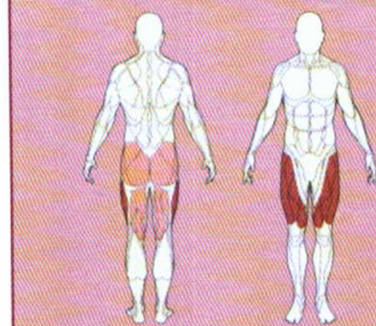
پا

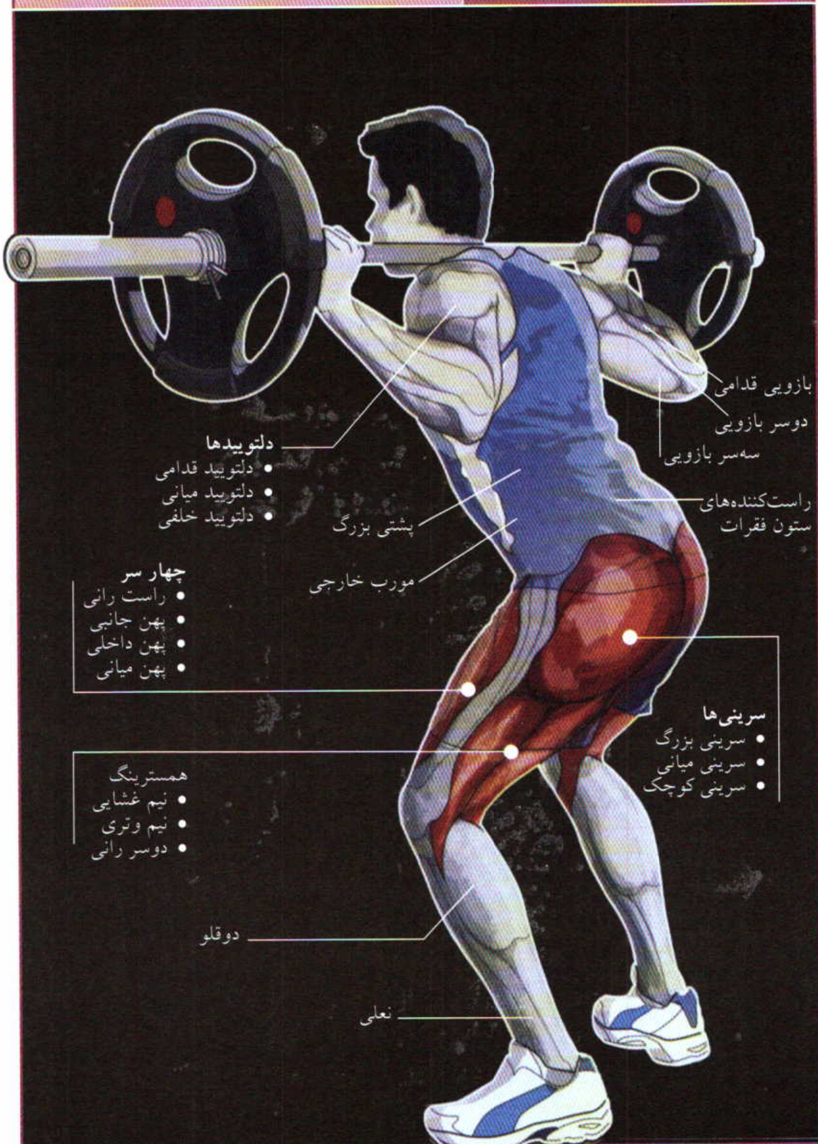
اسکات هالتر از پشت

این تمرین چند مفصّلی تاثیر فراوانی در توسعه عضلات پا دارد و برای ایجاد قدرت و توان عمومی بسیار اساسی است اما باید به صورت درست اجرا شود.

عضلات هدف

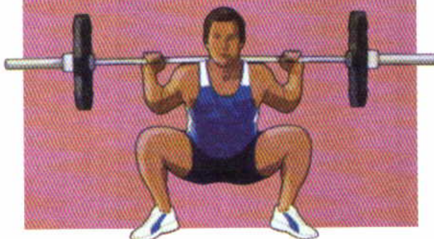
- چهارسر
- سرینی
- همسترینگ





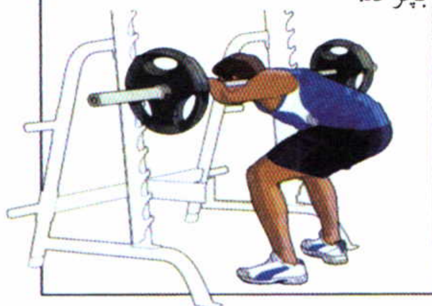
تغییرات

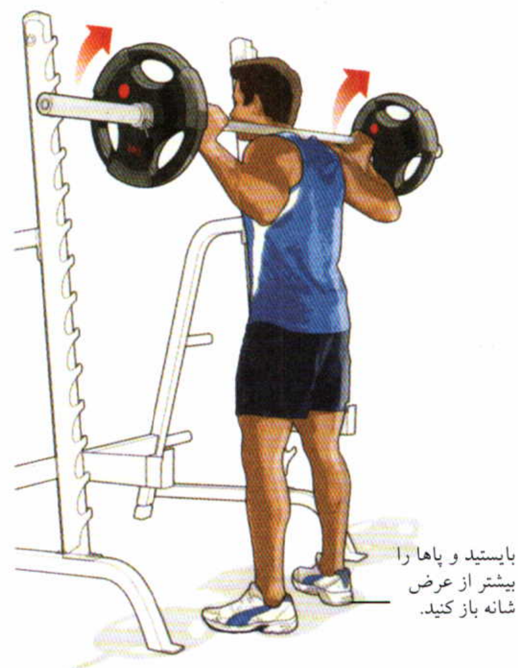
برخی ورزشکاران رشته وزنه‌برداری برای اجرای قدرتی از وضعیت «سامو اسکات» استفاده می‌کنند. برای انجام این حرکت، پاها را بیشتر از عرض شانه باز کنید و با پا و زانو کمی چرخیده به بیرون، بایستید. قرار گرفتن در وضعیت سامو فشار بیشتری بر عضلات داخلی ران می‌آورد. با این حال، این تمرین به‌انعطاف‌پذیری ران نیاز دارد و در نتیجه برای مبتدیان مناسب نیست.



هشدار!

هنگام اجرای حرکت اسکات پشت را گرد نکنید یا به جلو خم نشوید. این وضعیت فشار بیشتری بر پشت وارد می‌کند و می‌تواند منجر به بروز آسیب‌دیدگی شود. نگاهتان به جلو متمرکز باشد و اجازه ندهید نگاهتان به پایین بیفتد یا زانوهایتان به داخل بچرخد.





۱ میله را بـه صورت متوازن از روی قفسـه بگیریدبا زانو زدن زیـرآن بلند شـوید و میله‌ها را بردارید و بایسـتید به طوری که پاها درسـت درراسـتای میله باشـد. به عقب قدم بردارید و با هالتر بی‌حرکتی که روی بخش بالایی پشـتتان قرار دارد، صاف بایستید.



۲ نفس عمیقی بکشید، شکم و عضلات سرینی را منقبض کرده و پایین آمدن را آغاز کنید. جهت انگشتان پاها را کمی به سمت بیرن نگه‌دارید و مراقب باشید وقتی زانوها را خم می‌کنید و پشـت ران را به آهستگی حرکت می‌دهید؛ زانوها در امتداد زاویه پا باشد.



۳ زانوهـا را خمیـده و سـتون فقـرات را در وضعیـت طبیعی نگه‌دارید. در حالی که ران‌ها را بیشـتر از پشت حرکـت می‌دهید، بدنتان را بـه آرامی و با کنترل پایین بیاورید. زانوها را بالای انگشـتان نگه‌دارید.(زانوها هنگام خم شـدن از انگشتان جلوتر نرود).

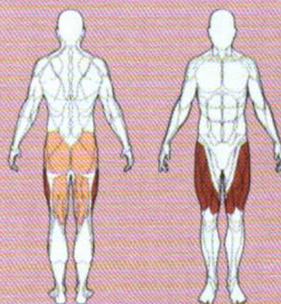


۴ تـا زمانی که ران‌ها مـوازی با زمین قـرار گیرند به خم کـردن زانوها ادامه داده، و پشـت ران را به آهسـتگی حرکـت دهید. در این وضعیت بدنتان بایـد در زاویه ۴۵ درجه قرار گیرد. حالا به موقعیت شـروع برگردید. و وقتی بلند شدید، نفس را بیرون بدهید.

اسکات هالتر از جلو

در این تمرین کلیدی و چند مفصّلی، وزنه را جلوی شانه‌هایتان قرار دهید. برای اجرای این حرکت به وضعیت بدنی و قامت صاف‌تری نسبت به‌اسکات از پشت نیاز دارید و بیشترین فشار بر عضلات چهارسر و عضلات مرکزی است.





۱ در حالی‌که پشت دست‌ها مقابل شانه‌ها ست یا به‌طور کامل به آن چسبیده‌است (صفحه ۱۸۲ ببینید)، میله را از روی قفسه بردارید. در حالی که پاهایتان کمی بیشتر از عرض شانه باز و به خارج چرخیده، است بایستید.



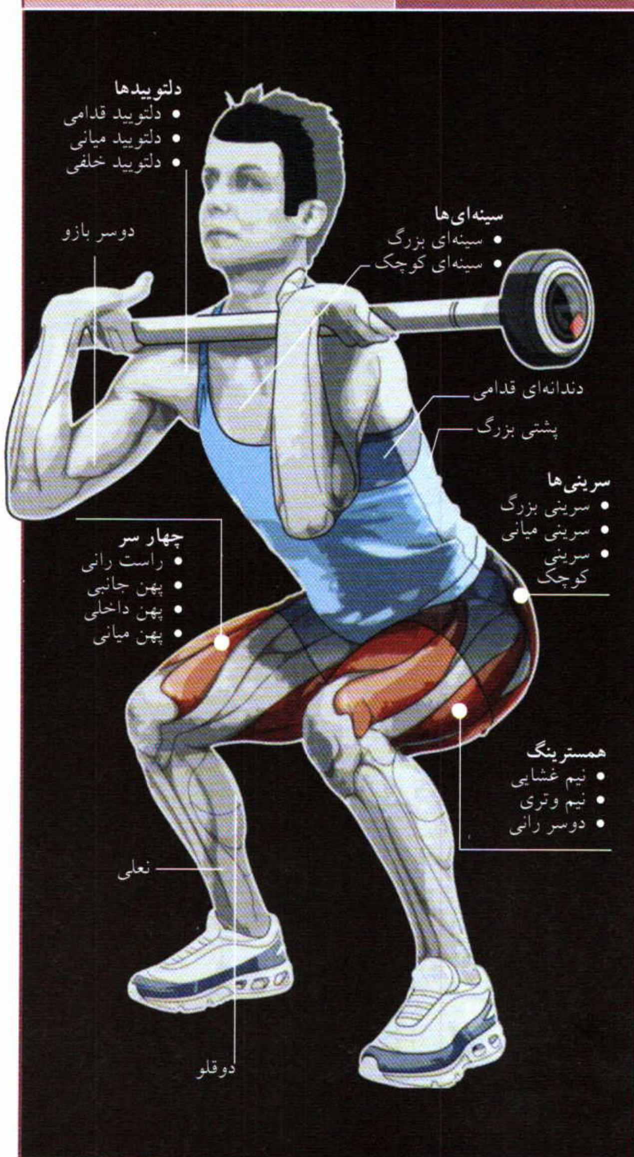
۲ سینه را بالا نگه‌دارید، نفس عمیقی بکشید و خم کردن زانوها را آغاز کنید. پشت ران را به پایین حرکت دهید و نوک آرنج‌ها را به سمت جلو نگه‌داری می کنید و پشت ران را به آهستگی حرکت می‌دهید؛ زانوها در امتداد زاویه پا باشد.




۳ سر را راست و سینه را بالا نگه‌دارید. تا جایی که ران‌ها موازی زمین قرار گیرد یا تا هر میزان که ممکن است؛ به طرف پایین اسکات (چمباتمه زدن) را ادامه دهید. به وضعیت شروع برگردید و هنگامی که می‌ایستید، نفس را بیرون بدهید.

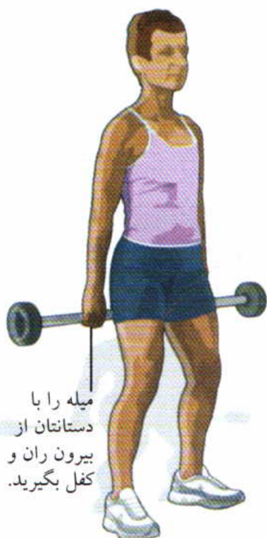
هشدار!

هنگام اجرای حرکت، زاویه بدن را راست نگه‌دارید و اجازه ندهید پاشنه‌ها از زمین بلند شود. مراقب باشید آرنج‌ها به پایین نیفتد یا در انتهای بالا کشیدن هالتر با زانوها تماس پیدا نکند. هرگز تکنیک خوب و درست را فدای بلند کردن وزنه‌های سنگین نکنید.



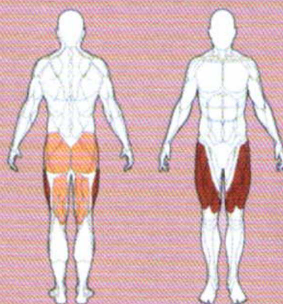
هاک اسکات هالتر

این نوع اسکات واقعا روی چهارسر تاثیرگذار است و یک تمرین پیشرفته محسوب می‌شود، زیرا وضعیت عضلات پشت و زاویه درست مفصّل ران را که برای اجرای اسکات از جلو به آن نیاز دارید، به خوبی تقویت می کند.


میله را با دستانتان از بیرون ران و کفل بگیرید.

عضلات هدف

- چهارسر
- سرینی
- همسترینگ



دلتوییدها
- دلتویید قدامی
- دلتویید میانی
- دلتویید خلفی

سینه‌ای‌ها
- سینه‌ای بزرگ
- سینه‌ای کوچک

سه‌سر بازویی

پشتی بزرگ

مورب خارجی

سرینی‌ها
- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

همسترینگ
- نیم غشایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

دوقلو

نعلی

دوسر بازو

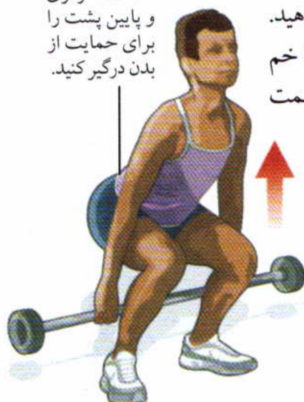
راست شکمی

چهار سر
- راست رانی
- پهن جانبی
- پهن داخلی
- پهن میانی

۱ درحالی که کف دستانتان رو به بیرون است، میله را از خارج ران و کفل نگه‌دارید. با زانوهای کمی خمیده شروع کنید، پا را بیش از عرض شانه باز کنید و کمی به بیرون بچرخانید. بدن را در وضعیت راست و سینه را بالا نگه‌دارید و به روبه‌رو خیره شوید.



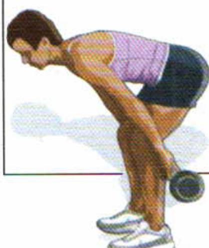
۲ سینه را بالا نگه‌داشته و پاشنه‌ها را صاف روی زمین قراردهید. نفس عمیقی بکشید و زانوهایتان را خم کنید. اجازه دهید میله مستقیم به سمت پایین آویزان باشد.



۳ تا زمانی که ران‌ها در وضعیت موازی زمین قرار بگیرند؛ اسکات را به طرف پایین ادامه دهید. سپس به وضیعت شروع برگردید و هنگامی که می‌ایستید، نفس را بیرون بدهید.

هشدار!

هنگام اجرای این حرکت پشت را گرد و کمر را خم نکنید. تا جای ممکن کفل و ران را صاف و میله را نزدیک ساق پایتان نگه‌دارید.



اسکات تک پا دمبل

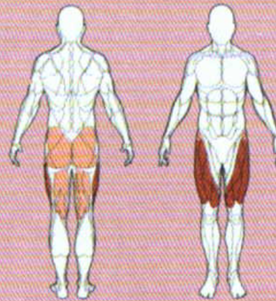
این تمرین بر اساس حرکت پایه‌ای لانــج (صفحه ۶۱ و ۶۲ را ببنید) طراحی شده‌اســت و از طرفی اجــازه می‌دهدتا وزنه‌های بیشتری بلند کنید. این حرکت برای افزایش انعطاف‌پذیری ران مفید و به‌همان میزانی که چهارســر را تقویت می‌کنــد برای تقویت وضعیت شــانه نیــز مفید است.

روی نوک انگشتان پای پشتی بلند شوید و پای جلو را صاف روی زمین قراردهید.

دمبل بین‌پاها نگه‌دارید.

عضلات هدف

- چهارسر
- سرینی
- همسترینگ



۱ در وضعیت ایســتاده قرار بگیرید و در حالتی که پاها بیشــتر از عرض شــانه باز شــده و دست‌ها در کنار بدن آویزان است یک گام به جلو بردارید. سر و سینه بالا و نگاهتان به جلو باشد.

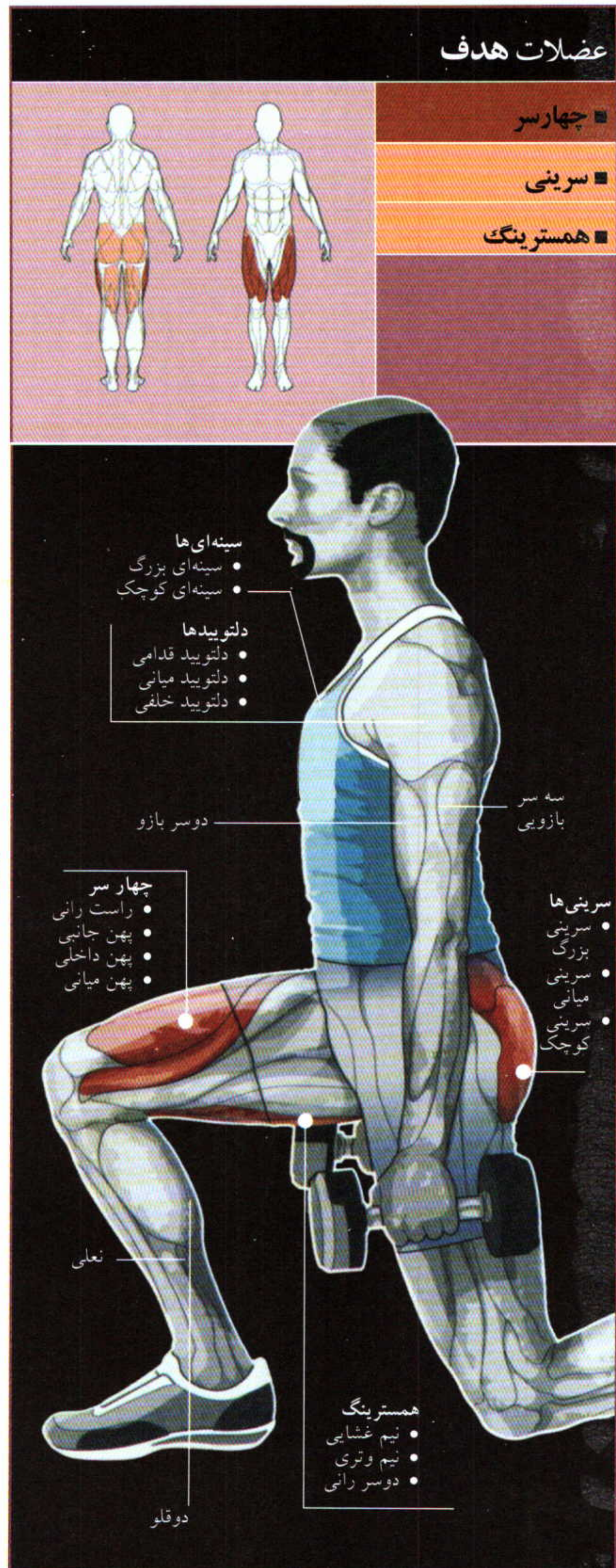
بدن را در سراسر اجرای حرکت صاف نگه‌دارید.

از پای راهنما برای انتقال وزن بدن استفاده‌کنید.

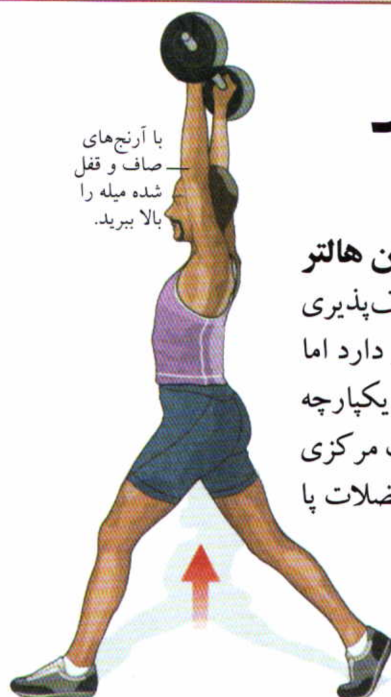
۲ زانوهــا و ران را خم کنید و بــه آرامــی بــرای قرار گرفتــن در وضعیت تک پا، پایین بیایید. زانوی پای جلــو نباید از انگشــتان پا جلوتر رود و زانوی عقب نباید زمین را لمس کند.



۳ پیش از آن که تعداد و ترتیــب تکرارها را به پای دیگرتان انتقال دهید، به وضعیت شــروع برگردید و تعداد تکرارهای مورد نیاز را با یک پا به پایان برسانید.



اسکات تک پا با هالتر بالای سر

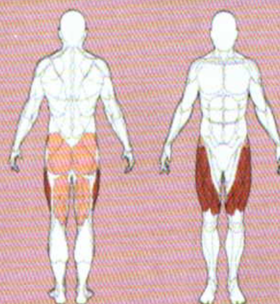


بالای سر نگه‌داشتن هالتر

در این حرکت به‌انعطاف‌پذیری خوب شانه و ران نیاز دارد اما پیامد آن، عملکرد یکپارچه بدن است که عضلات مرکزی بدن را نیز به‌اندازه عضلات پا تقویت می‌کند.

عضلات هدف

- چهارسر
- سرینی
- همسترینگ



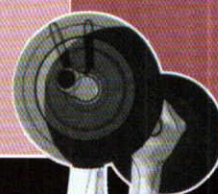
وزن را روی
مرکز ثقل، بین
دو پا نگه‌دارید.

۱ برای شروع حرکت، در وضعیت ایستاده قرار بگیرید، پا را به اندازه عرض شانه باز کنید. وزنه را بالای سر ببرید و یک گام به جلو بردارید.



۲ به آرامی پایین بیایید تا اینکه در وضعیت (پا باز) قرار بگیرید، مراقب باشید که زانوی پای جلو از انگشتان پا جلوتر نرود و زانوی پای عقب هم زمین را لمس نکند.

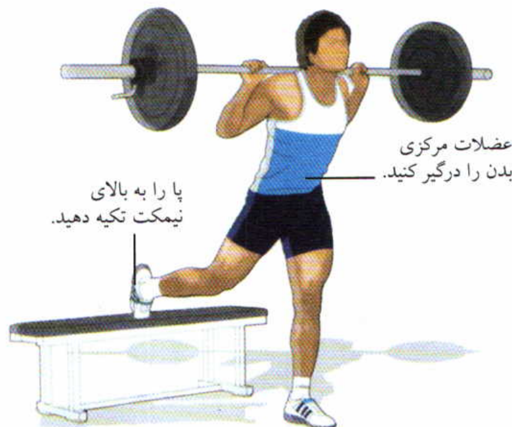
۳ پای جلو را برای بازگشت به وضعیت شروع صاف کنید. پس از تکمیل کردن ست، پا را عوض کرده، و حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



اسکات **بلغاری** هالتر

این تمرین پیشرفته به منظور توسعه قدرت، تعادل و انعطاف‌پذیری توسط وزنه‌برداران تیم ملی بلغارستان طراحی شد و برای مدت کوتاهی نیز در المپیک به نمایش درآمد.

۱ در حالی که پا به‌اندازه عرض شانه باز است، با قرار دادن هالتر بر قسمت فوقانی پشت، حرکت را شروع کنید. یک پا را خم کنید و از پشت روی نیمکت قرار دهید.



۲ زانوی پای پشت را به آرامی به طرف زمین پایین بیاورید. وقتی بالای بخش قدامی ران موازی با زمین قرار گرفت، حرکت را متوقف کنید.

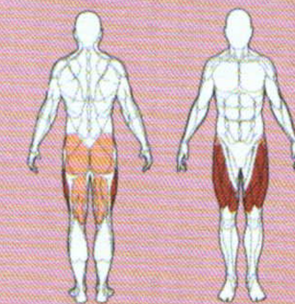


۳ در پایین‌ترین نقطه، با راست کردن پای جلو به موقعیت شروع برگردید. زانو را قفل کنید. بعد از اینکه ست را به اتمام رساندید؛ پا را تغییر دهید و با سمت دیگر، حرکت را تکرار کنید.



عضلات هدف

- چهارسر
- سرینی
- همسترینگ
- دوقلو
- نعلی



سینه‌ای‌ها
- سینه‌ای بزرگ
- سینه‌ای کوچک

دندانه‌ای قدامی

پشتی بزرگ

راست شکمی

مورب داخلی

مورب خارجی

سرینی‌ها
- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

دوقلو

نعلی

همسترینگ
- نیم غشایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

چهار سر
- راست رانی
- پهن جانبی
- پهن داخلی
- پهن میانی

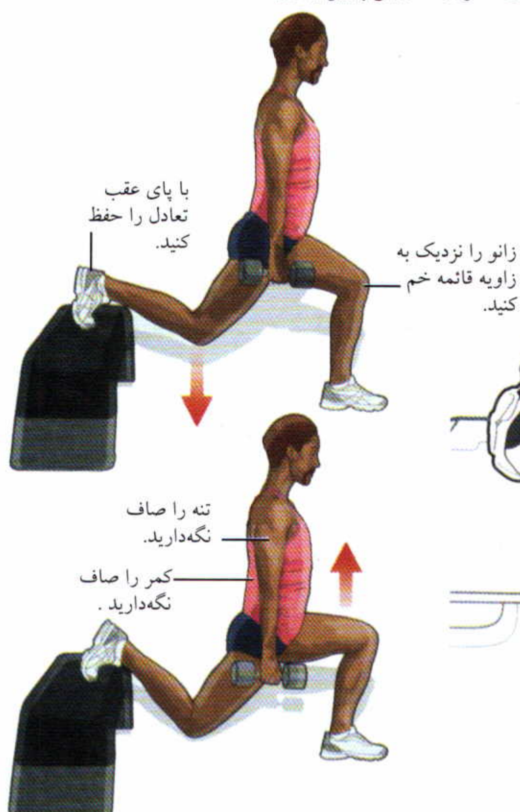
اسکات بلغاری با دمبل

این تمرین شبیه اسکات پا باز با هالتر است اما نگه‌داشتن دمبل‌ها در کنار بدن، مرکز ثقل را پایین می‌آورد و ثبات بدن را بهبود می‌بخشد.



۱ پاها را به‌اندازه عرض شانه باز کنید و بایستید، یک پای خود را با زانوی خمیده در جلو قرار داده و،پای پشت را از عقب روی نیمکت قرار دهید. در هر دست یک دمبل را رو به بدن نگه‌دارید.

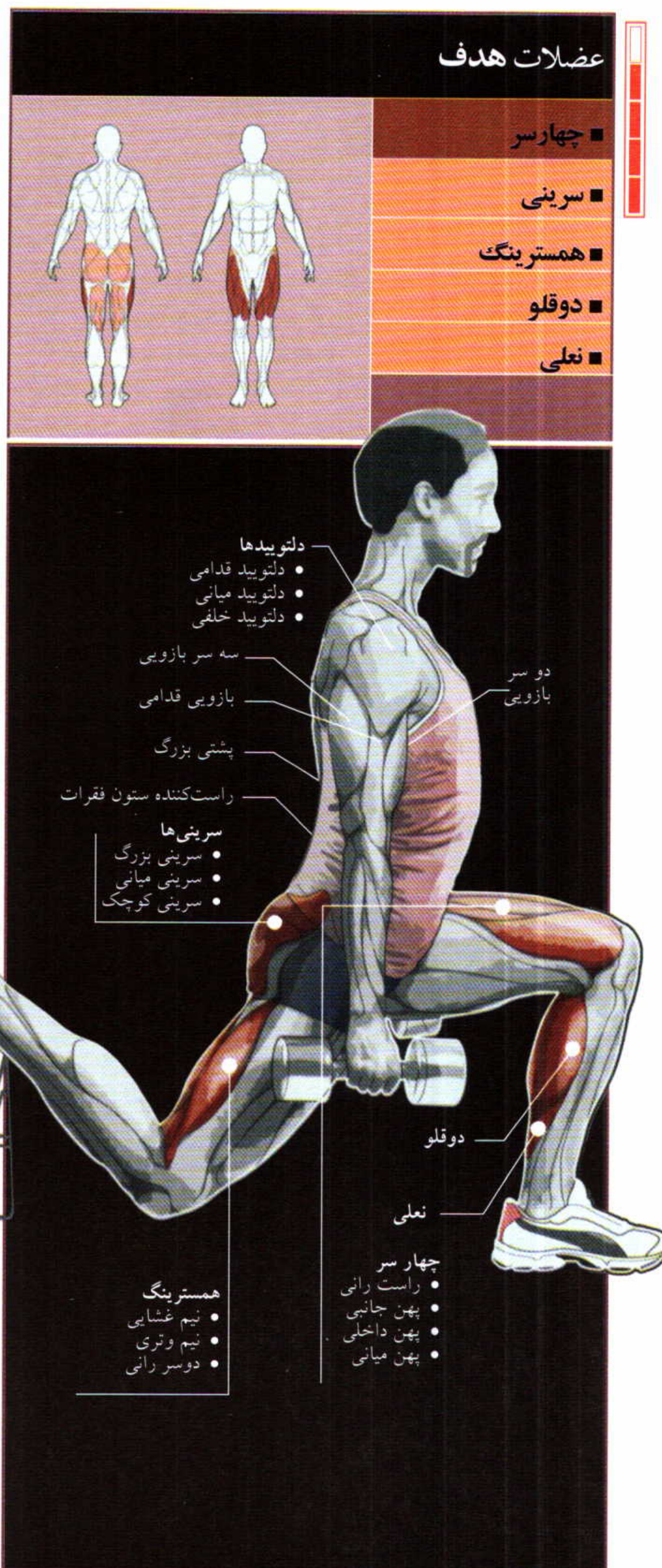
۲ عضلات مرکزی بدن را درگیر کنید. بدن را صاف نگه‌دارید و سر به سمت جلو باشد. در حالی که آزادانه نفس می‌کشید، به آرامی پای عقب را تا نزدیک زمین پایین بیاورید.



۳ برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، به آرامی پای جلو را صاف کنید اما با پای جلو قدم بر ندارید یا "لی لی" نکنید. پیش از اینکه پای دیگر را عوض کنید، تعداد تکرارهای مورد نیاز را انجام دهید.

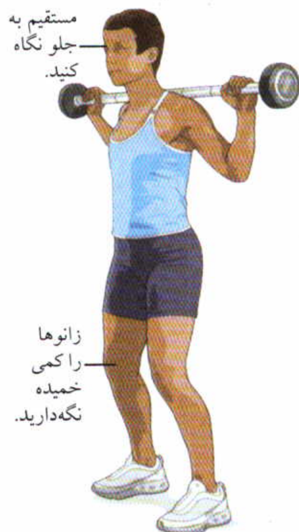
عضلات هدف

- چهارسر
- سرینی
- همسترینگ
- دوقلو
- نعلی



لانج با هالتر

این تمرین که کمتر استفاده می‌شود، عضلات پا و سرینی شما را رشد می‌دهد و آنها را سفت می‌کند. این تمرین پویا در تمرینات ورزش‌های راکتی مفید است، به‌طوری که توانایی دریافت توپ‌های سخت را بهبود می‌بخشد.



۱ پاها را به‌اندازه عرض لگن باز کنید و زانوها را راحت نگه‌دارید. هالتر را از وسط روی پشت تکیه داده،و به صورت "دست باز" بگیرید، به‌طوری که برآمدگی انگشتان (پشت دست) رو به عقب باشد.



۲ عضلات مرکزی تنه را درگیر کنید و یک قدم بزرگ به جلو بردارید. در این حالت، آزادانه نفس بکشید و زانوی عقب را به سمت زمین پایین بیاورید.



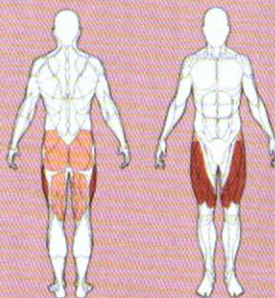
۳ اجازه دهید زانوی عقب تقریبا زمین را لمس کند، سپس پای جلو را صاف کنید و برای بازگشت به موقعیت شروع به عقب گام بردارید. ست را تکمیل و با پای دیگر تکرار کنید.

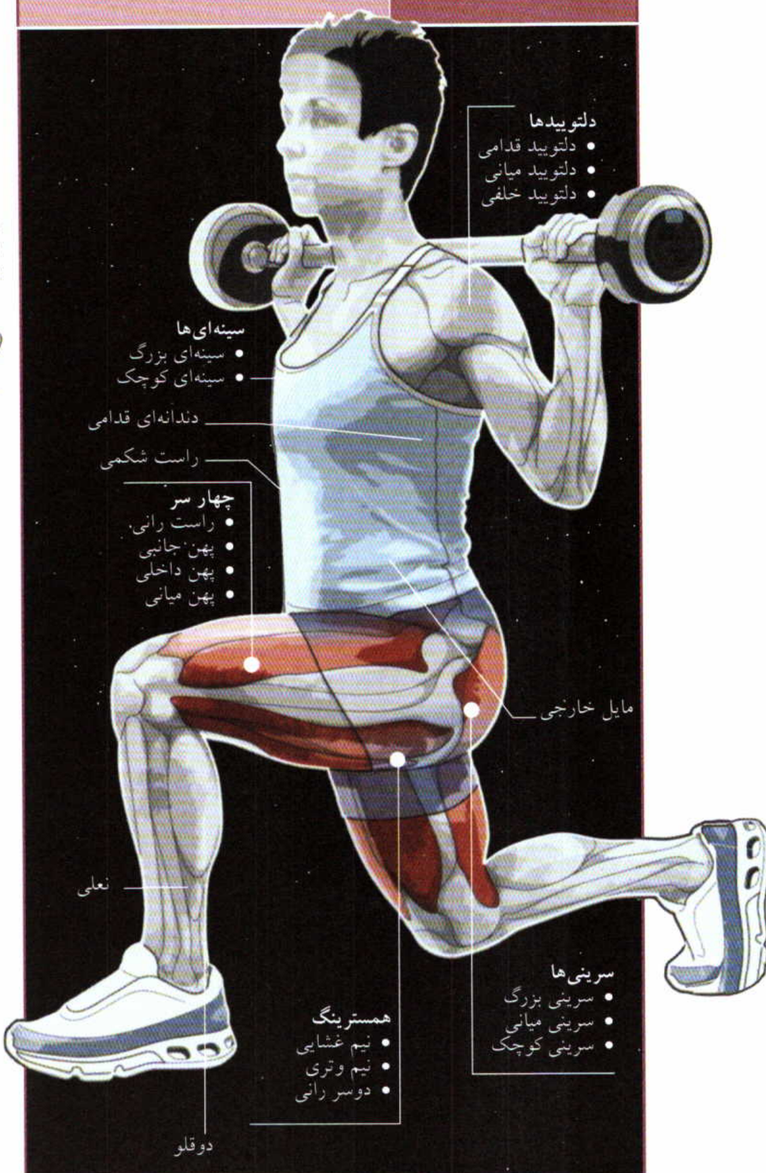
هشدار!

این تمرین را با وزنه‌ای انجام دهید که‌احساس کنید زیر فشاری هستید که شما را رو به پایین می برد یا شما را بی‌ثبات می کند، امتحان نکنید. باید در تمام مدت روی هالتر احساس کنترل داشته باشید. مراقب باشید که تنه در سراسر حرکت صاف باشد.

عضلات هدف

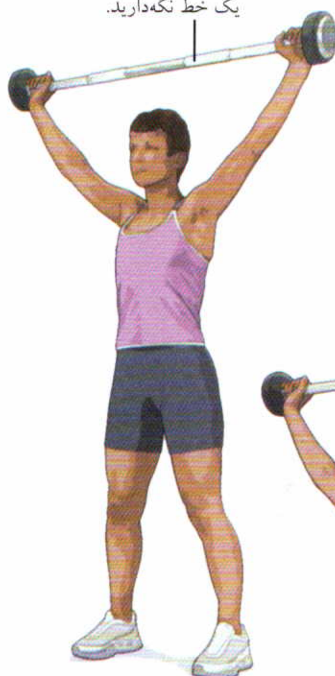
- چهارسر
- سرینی
- همسترینگ





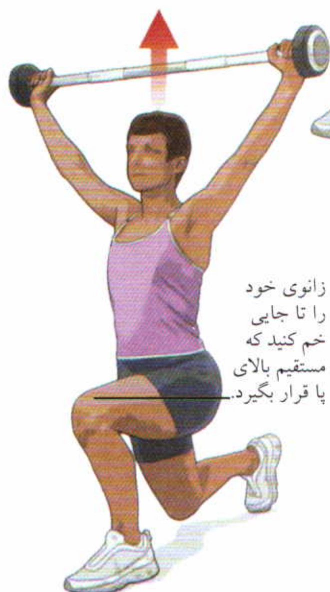
لانج با هالتر بالای سر

این نمونه پیشرفته‌تر از لانج با هالتر، تعادل شما را می‌آزماید و عضلات شانه و پشت شما را وارد عمل می‌کند و برای توسعه قدرت و توان در ورزش‌های برخوردی، یک تمرین عالی است.



۱ پا را اندازه پهنای لگن باز کنید و صاف بایستید. هالتر را بالای سر با دستان باز طوری نگه‌دارید که برجستگی انگشتان (پشت دست) رو به عقب و آرنج‌ها کمی خمیده باشد.

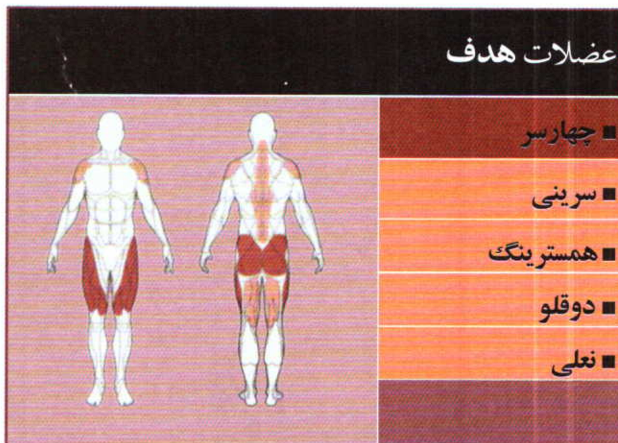


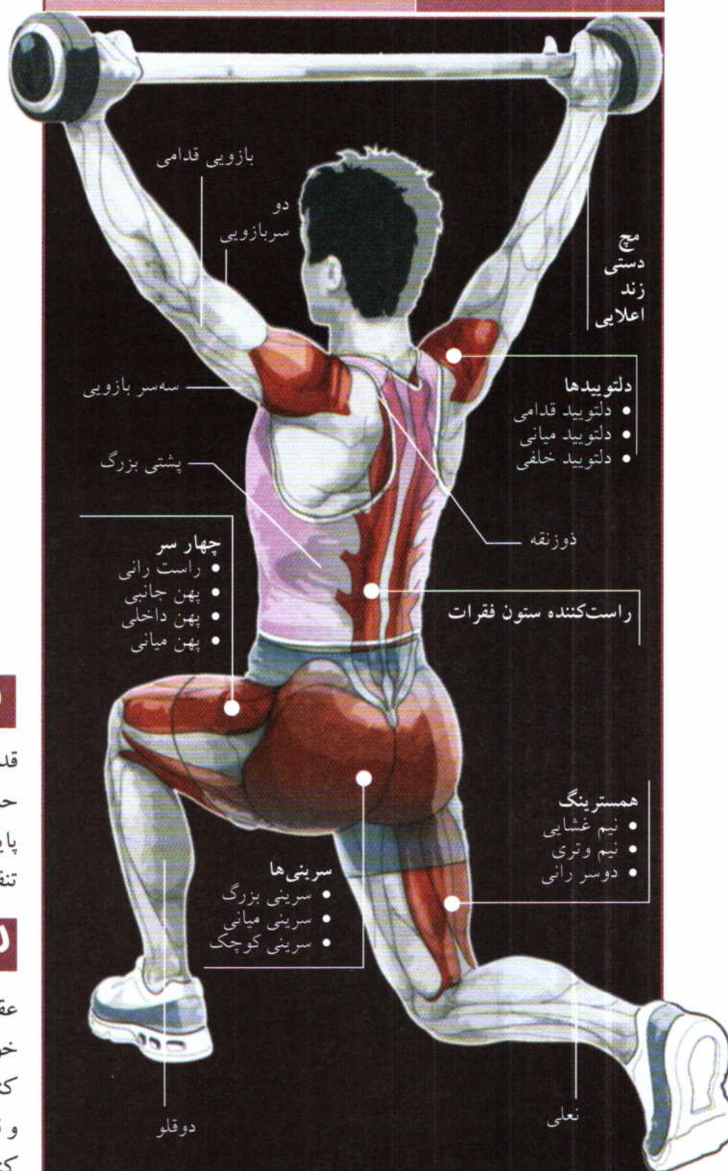


۲ عضلات مرکزی را درگیر کنید و یک بردارید، زانوی قدم بزرگ به جلو عقب خود را تا حدی که تقریبا زمین را لمس کند، پایین بیاورید. در تمام مدت آزادانه تنفس کنید.

۳ مکث کنید، سپس پای جلوی را صاف کنید و به عقب قدم بردارید، شیوه ایستادن خود را به‌اندازه پهنای لگن حفظ کنید. به وضعیت شروع برگردید و قبل از اینکه پای خود را عوض کنید، ست را تکمیل کنید.

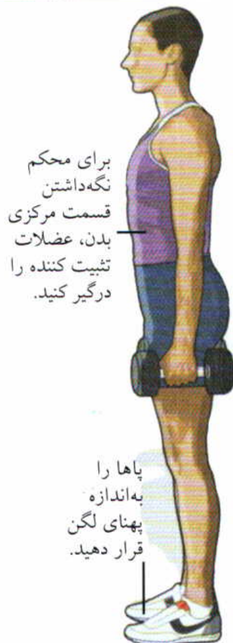
عضلات هدف





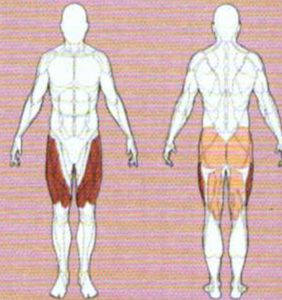
لانچ به جلو

این یک تمرین کامل برای تمام بدن و برای توسعه قدرت عضلات پا و ران موثر است. نگه‌داشتن دمبل‌ها در کنار بدن نسبت به بالا نگه‌داشتن آنها روی شانه‌ها، به صاف حفظ کردن بدن کمک بیشتری می‌کند. حتما پیش از استفاده‌از وزنه‌ها حرکت را تمرین کنید.



عضلات هدف

- چهارسر
- سرینی
- همسترینگ



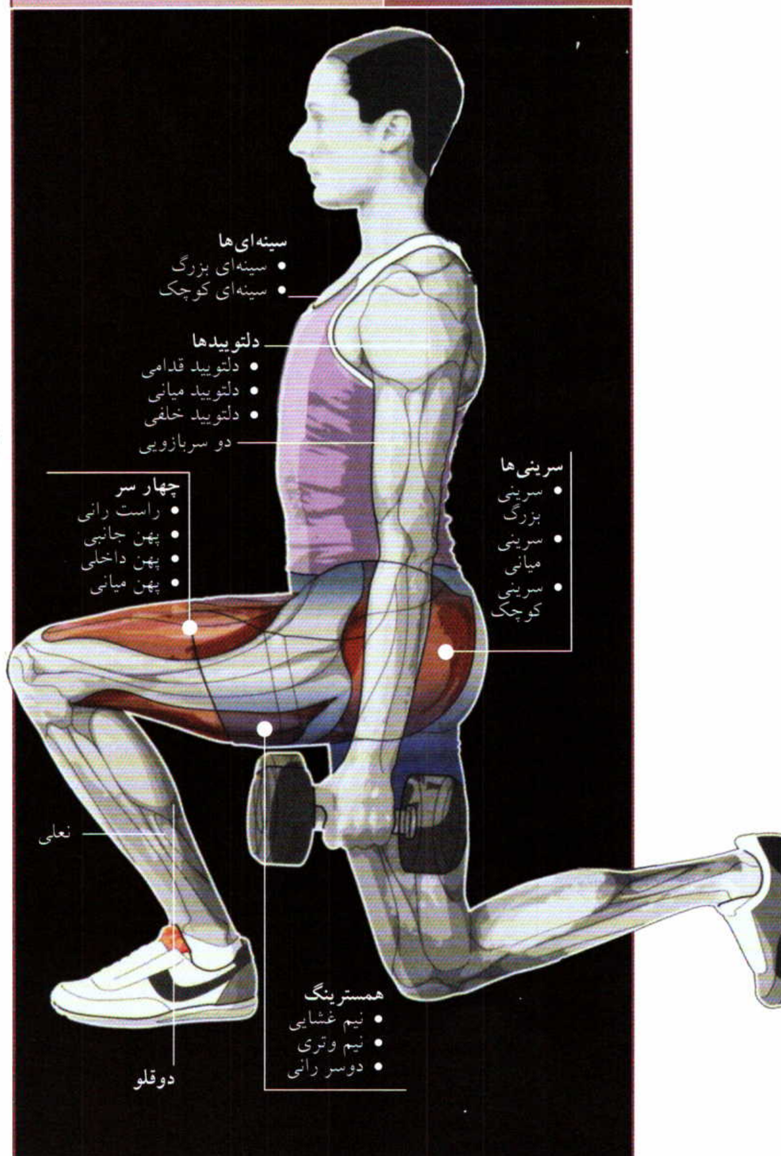
۱ با صاف نگه‌داشتن بدن در وضعیت شروع قرار بگیرید، ستون فقرات باید در وضعیت خنثی و سر و سینه بالا باشد. شانه‌ها را به عقب بدهید. بازوها در کنار بدن باشد و در هر دست یک دمبل بگیرید.



۲ با صاف نگه‌داشتن بالاتنه یک قدم به جلو بردارید. با خم کردن ران‌ها، زانوها و مچ پا، و همچنین با کنترل کامل، پایین بیایید. در هیچ بخشی از حرکت به جلو خم نشوید.



۳ تا جایی که‌هر دو زانویتان به زاویه ۹۰ درجه برسد، پایین بیایید. زانوی پشت باید مستقیم زیر کفل و ران و کمی از زمین جدا باشد. پیش از اینکه به موقعیت شروع برگردید، بدن را در همین حالت نگه‌دارید.

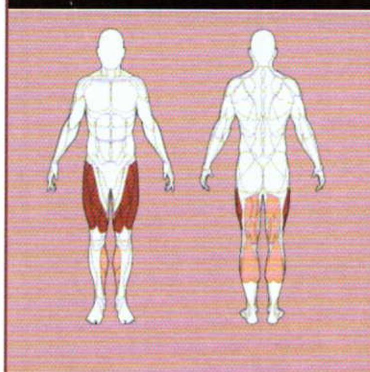


لانج به پهلو با دمبل



ورزشکارانی که به توسعه چابکی و توانایی تغییر مسیر ناگهانی در هنگام دویدن نیاز دارند،این شکل پیشرفته‌تر لانج را به‌کار می‌برند. این حرکت به‌انعطاف‌پذیری مناسب در مچ پا و ران نیاز دارد.

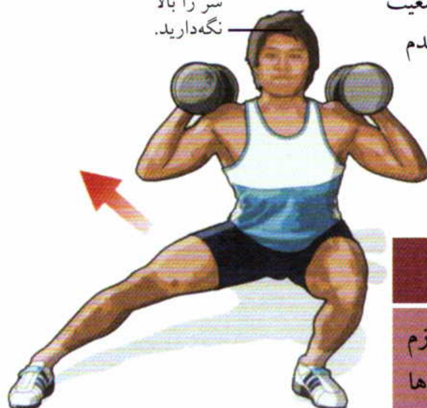
عضلات هدف



- چهارسر
- همسترینگ
- دوقلو



۱ با بدنی صاف شروع کنید، پاها اندازه عرض شانه باز و ستون فقرات در وضعیت طبیعی باشد. دمبل‌ها را روی شانه‌ها نگه‌دارید.



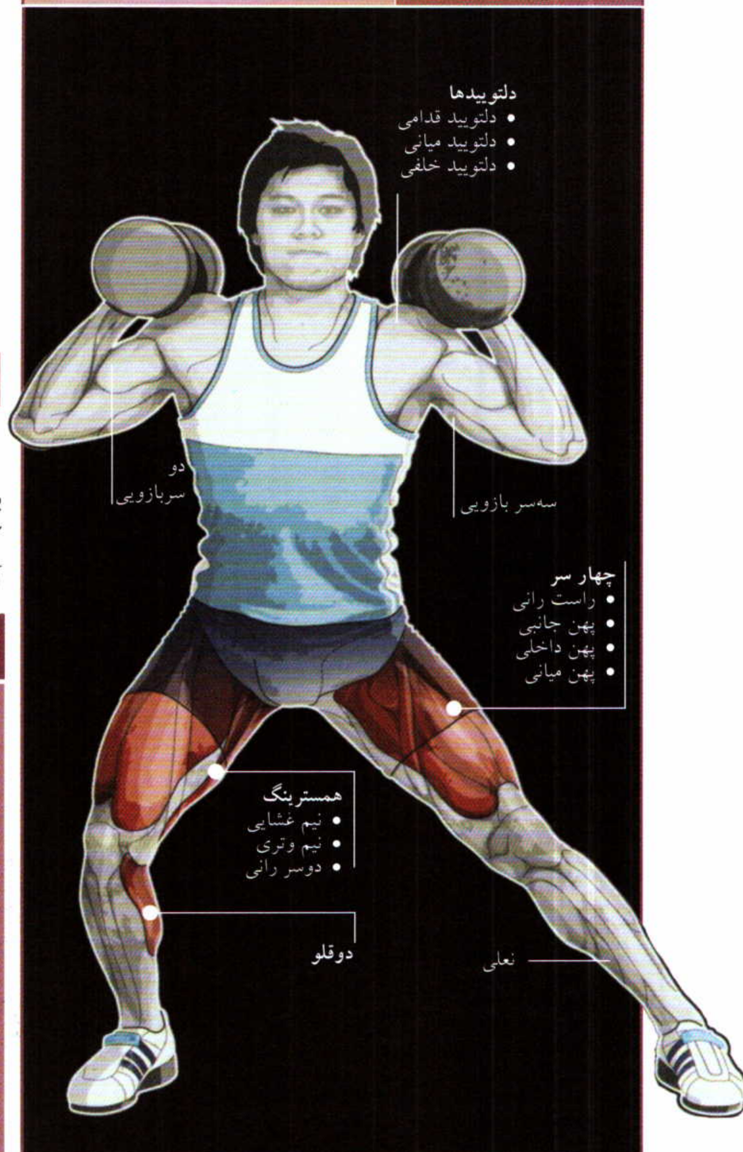
۲ در حالی که بدن را در وضعیت صاف نگه‌می‌دارید، یک قدم به بیرون و مستقیم به سمت پهلو بردارید. اجازه ندهید زانوی پایی که با آن لانج انجام می‌دهید، از آن سوی انگشتان دورتر برود.

۳ تا زمانی که ران پایی که روی آن ایستاده‌اید موازی زمین قرار بگیرید، در وضعیت لانج بنشینید. پایی را که با آن لانج انجام داده‌اید، بالا بیاورید (باز کنید) و به وضعیت شروع برگردید. ست را با یک پا کامل کنید، سپس پا را عوض کنید.

تغییرات

اگر در لگن جنبش‌پذیری لازم برای لانج با دمبل روی شانه‌ها را ندارید، این شکل جایگزین را امتحان کنید. در این شکل دمبل‌ها را با دست‌های صاف درست پایین بدن نگه‌دارید.





بالا رفتن از پله با هالتر (پله با هالتر)

هدف این تمرین عالی، عضلات اصلی پا (عضلات چهارسر، همسترینگ و سرینی) است. عضلات ساق پا به کمک عضلات مرکزی تنه، بدن را در برابر خم شدن به جلو و چرخش ثابت نگه می‌دارد. این تمرین به تقویت و همچنین تامین نیازهای قلبی و ریوی کمک می‌کند. مبتدی‌ها باید تا زمانی که با حرکت آشنا شوند، این تمرین را با وزن بدن خودشان انجام دهند.

عضلات هدف

- چهارسر
- سرینی
- همسترینگ
- نعلی
- دوقلو

دلتوییدها
- دلتویید قدامی
- دلتویید میانی
- دلتویید خلفی

دو سربازویی

دندانه‌ای قدامی

سینه‌ای‌ها
- سینه‌ای بزرگ
- سینه‌ای کوچک

راست شکمی

مورب خارجی

چهار سر
- راست رانی
- پهن جانبی
- پهن داخلی
- پهن میانی

همسترینگ
- نیم غشایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

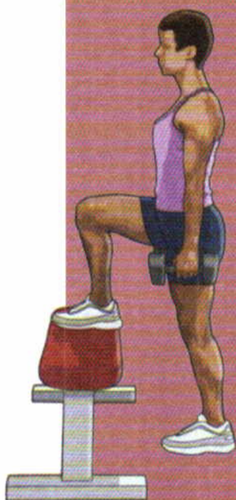
سرینی‌ها
- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

نعلی

دوقلو

تغییرات

سعی کنید این تمرین را با نگه‌داشتن دمبل‌ها در کنار بدن انجام دهید. استفاده‌از دمبل‌ها برای ایجاد اضافه بار و نگه‌داری در این وضعیت نسبت به‌هالتر راحت‌تر و در صورت احساس بی‌تعادلی هنگام شروع، برای رها کردن ایمن‌تر است. همچنین می‌توانید تنها با استفاده‌از وزن بدن در مقابل جاذبه‌این تمرین را آسان‌تر کنید



هشدار!

زمانی که‌از پله بالا و پایین می روید، از خم شدن به جلو یا چرخش بدن خودداری کنید. پشتتان را گرد نکنید.



۱ رو به‌روی نیمکت بایستید و هالتر را پشت گردنتان بر بالای شانه‌ها قراردهید. میله را با دستان کمی بازتر از عرض شانه بگیرید و با پاهای موازی هم استوار بایستید.



۲ با پای راست روی نیمکت بروید و مراقب باشید پاشنه‌ها از لبه‌ی نیمکت آویزان نباشد. نیمکت باید به‌اندازه کافی بلند باشد تا اجازه دهد مفصّل زانو در زاویه ۹۰ درجه قرار گیرد.

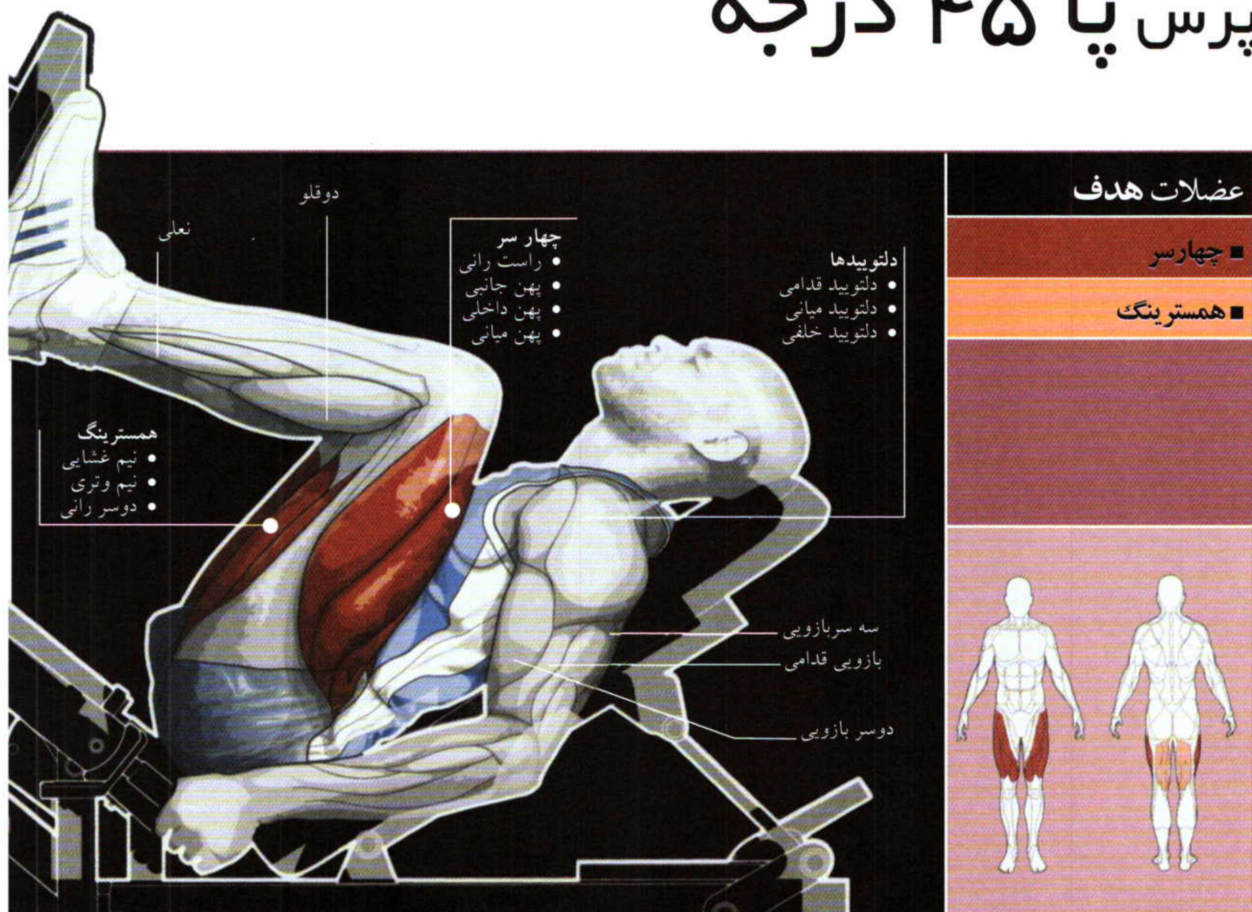


۳ پاشنه‌ی پای راست را به پایین فشار دهید و از عضلات ران و سرینی راست برای بالا کشیدن پای چپ به روی نیمکت استفاده کنید. بدن را بالا ببرید و همزمان بازدم را خارج کنید.

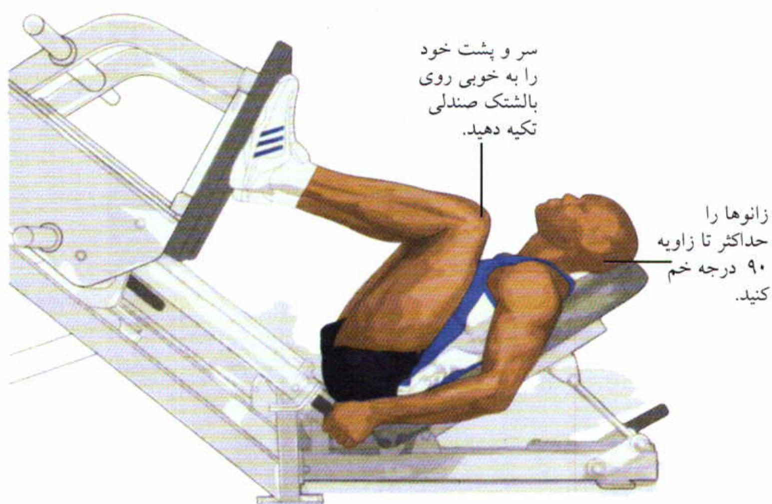


۴ اول پای چپ را از نیمکت پایین بیاورید. دقت کنید بدن را صاف و سر و سینه را بالا نگه‌دارید. ست را با یک پا تکمیل کنید و سپس تمرین را به پای دیگر انتقال دهید.

پرس پا ۴۵ درجه



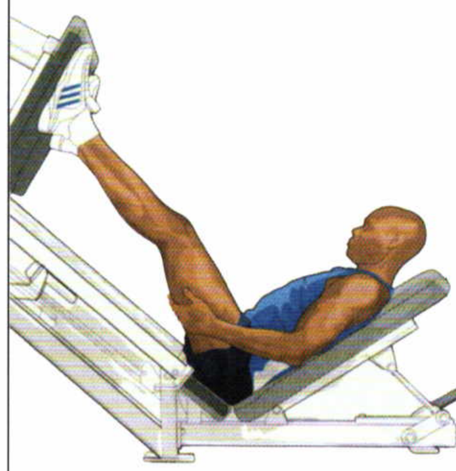
این حرکت ساده برای مبتدیانی که خود را برای اجرای تمرین‌های کاربردی‌تر عضلات پا مانند اسکات آماده می‌کنند، اعتماد به نفس خوبی به‌وجود می‌آورد. همچنین این تمرین فشار اندکی بر قسمت تحتانی پشت وارد می‌کند و برای کسانی که تا کنون پیشرفتی در بالا بردن قدرت عضلات مرکزی نداشته‌اند، مناسب است. این تمرین همچنین امکان استفاده‌از وزنه‌های نسبتا سنگینی را در ابتدا کار می‌دهد که‌انگیزه خوشایندی را برای مبتدی‌ها ایجاد می‌کند. وقتی برای تمرین کردن از دستگاه‌استفاده می‌کنید، دقت داشته باشید که دستگاه پرس پا متناسب با قد و طول اندام تحتانی شما تنظیم شده باشد.



۱ مقدار وزنه مورد نظرتان را از ردیف وزنه‌انتخاب کنید و روی دستگاه بنشینید. پاهایتان را به‌اندازه پهنای لگن باز کنید، روی صفحه بگذارید و وزنه را با پاها بلند کنید. قفل ایمنی دستگاه را آزاد، کرده و دستگیره حمایت کننده را نگه‌دارید.

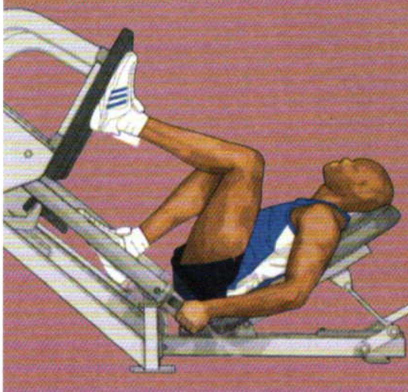
هشدار!

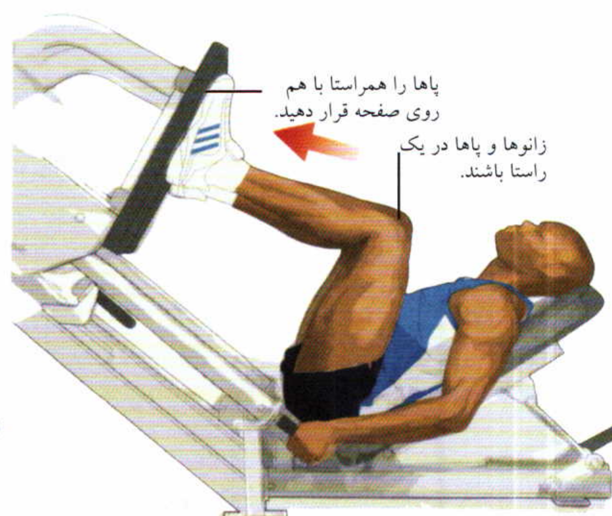
در تمام مدت تمرین، قسمت تحتانی پشت خود را آرام روی نیمکت فشار دهید. از بلند کردن سر از روی تکیه‌گاه صندلی خودداری کنید و اگر احساس کردید، قسمت تحتانی پشتتان را از روی نیمکت بلند شده، پایین آوردن وزنه را متوقف کنید. در بالاترین نقطه حرکت زانوها را قفل نکنید و مراقب باشید وزنه را به آرامی از روی قفسه بالا و پایین کنید. مراقب باشید که در انتهای حرکت صدای تق تق در زانو به وجود نیاید.



تغییرات

برخی اوقات می‌توانید پرس را با یک پا انجام دهید. این کار به آماده شدن بدون بروز هیچ گونه بی‌توازنی در قدرت عضلات پا کمک می‌کند. نداشتن توازن قدرت می‌تواند موجب کاهش عملکرد ورزشی شده، و شما را بیشتر مستعد آسیب‌دیدگی کند. همچنین می‌توانید برای تعدیل تمرکز بر عضلات درگیر، وضعیت قرارگیری پا را به روش دو پایی تغییر دهید. هنگام باز کردن پاها با عرض بیشتر و چرخش نوک انگشتانتان، اگر پا به سمت بیرون باشد، عضلات داخلی ران را بیشتر درگیر می‌کند، وقتی پاها را روی صفحه، بالاتر قرار می‌دهید فشار روی عضلات سرینی است.



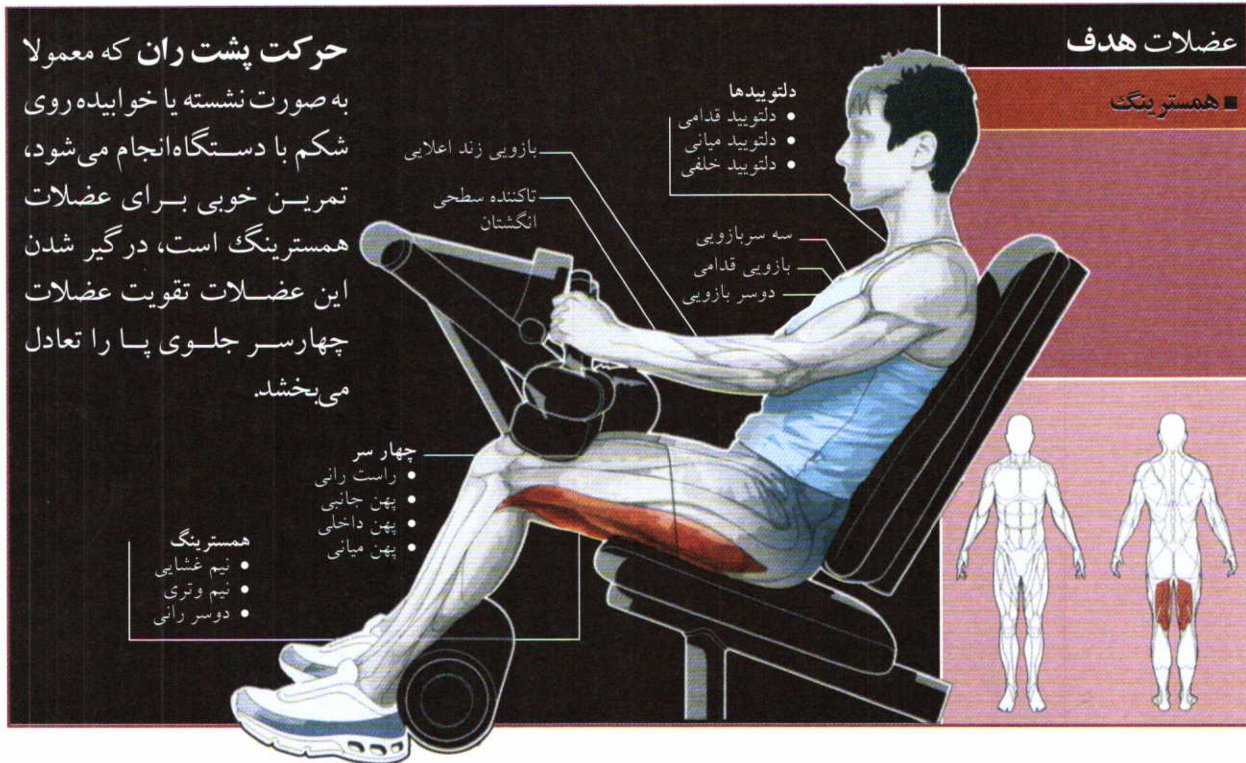


۲ برای دور کردن صفحه از خود، پاها را از زانو باز کنید. آرام و به‌طور پیوسته فشار دهید، پاشنه‌ها و انگشتان را روی صفحه نگه‌دارید. وقتی به صفحه فشار وارد می‌کنید، اجازه ندهید زانوها به سمت بیرون باز شوند.



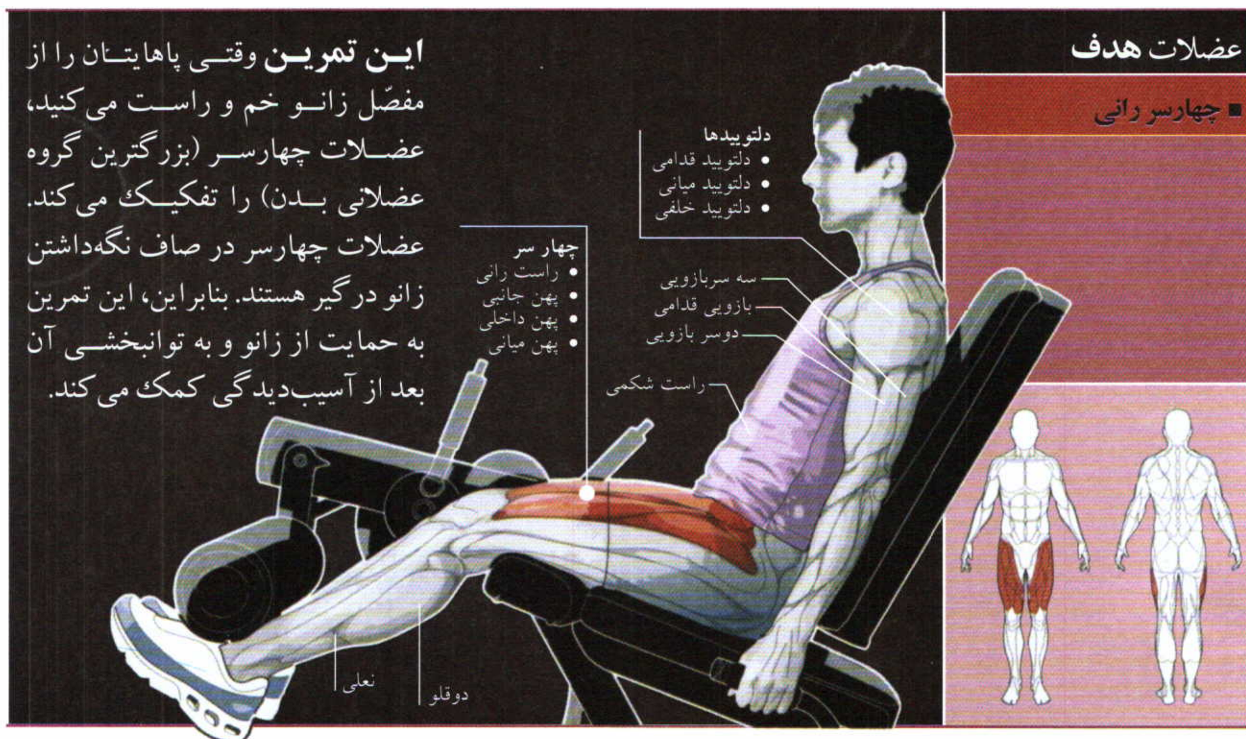
۳ تا وقتی پاها تقریبا به‌طور کامل باز شود، به فشار دادن ادامه دهید. در بالاترین نقطه حرکت مکث کنید و سپس به آرامی و با کنترل به وضعیت شروع برگردید.

پشت ران با دستگاه



حرکت پشت ران که معمولا به صورت نشسته یا خوابیده روی شکم با دستگاه انجام می‌شود، تمرین خوبی برای عضلات همسترینگ است، درگیر شدن این عضلات تقویت عضلات چهارسر جلوی پا را تعادل می‌بخشد.

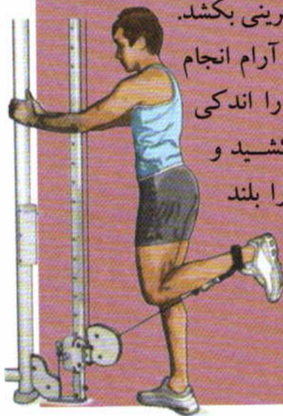
جلو ران با دستگاه

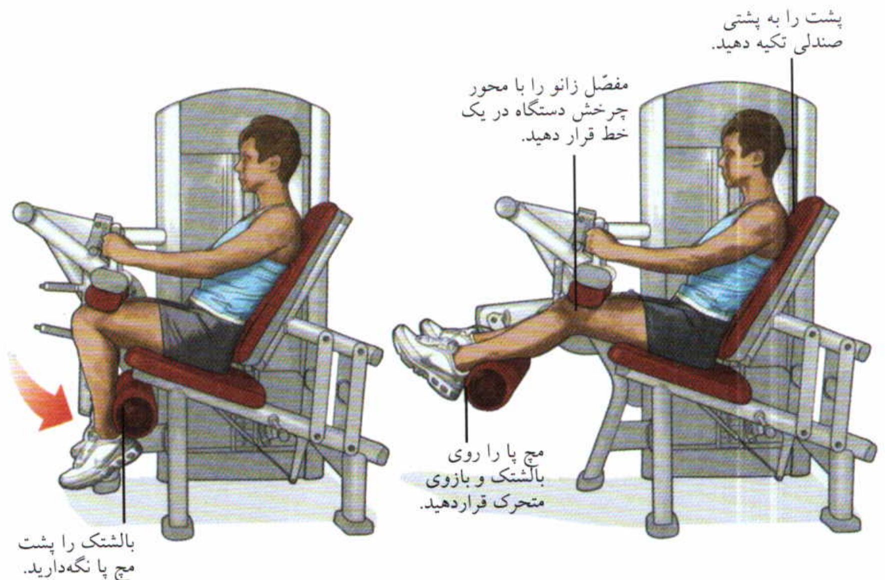


این تمرین وقتی پاهایتان را از مفصّل زانو خم و راست می‌کنید، عضلات چهارسر (بزرگترین گروه عضلانی بدن) را تفکیک می‌کند. عضلات چهارسر در صاف نگه‌داشتن زانو درگیر هستند. بنابراین، این تمرین به حمایت از زانو و به توانبخشی آن بعد از آسیب‌دیدگی کمک می‌کند.

تغییرات

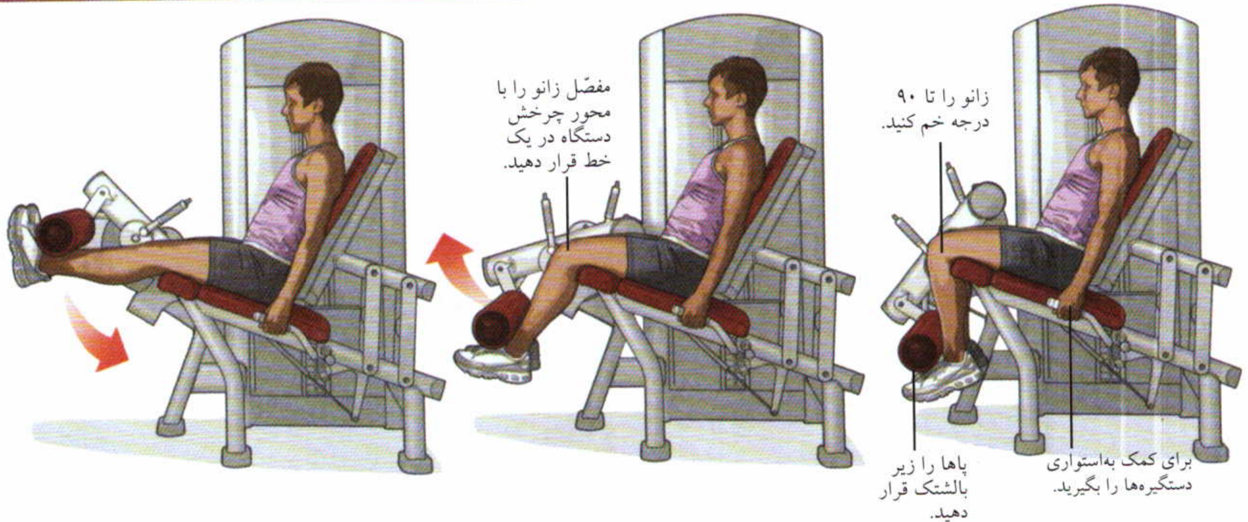
می توانید تمرین مشابهی را با استفاده‌از دستگاه سیم کش انجام دهید. این تمرین چالش بیشتری ایجاد می کند، زیرا باید تمام بدن را ثابت نگه‌دارید و دستگاه‌از ثابت بودن وضعیت شما حمایتی نمی کند. دستگیره را به مچ پا ببندید و دقت کنید که زانوی پای متحرک به سمت پایین باشد تا اینکه عضلات همسترینگ پاشنه را به سمت عضلات سرینی بکشد. حرکت را آرام انجام دهید، پا را اندکی به عقب بکشید و سپس آن را بلند کنید





۱ وزنه مورد نظر را از ردیف وزنه‌های دستگاه‌انتخاب کنید و روی دستگاه بنشینید. بازوی متحرک را طوری تنظیم کنید که زیر مچ پایتان باشد و به روی ساق سر نخورد. لبه بالشتک ران را روی زانو قرار دهید.

۲ با انقباض کامل عضلات همسترینگ، بازوی متحرک را به آرامی به عقب بیاورید و سپس با کنترل، آن را به وضعیت شروع برگردانید. پشت خود را روی صندلی ثابت نگه‌دارید.

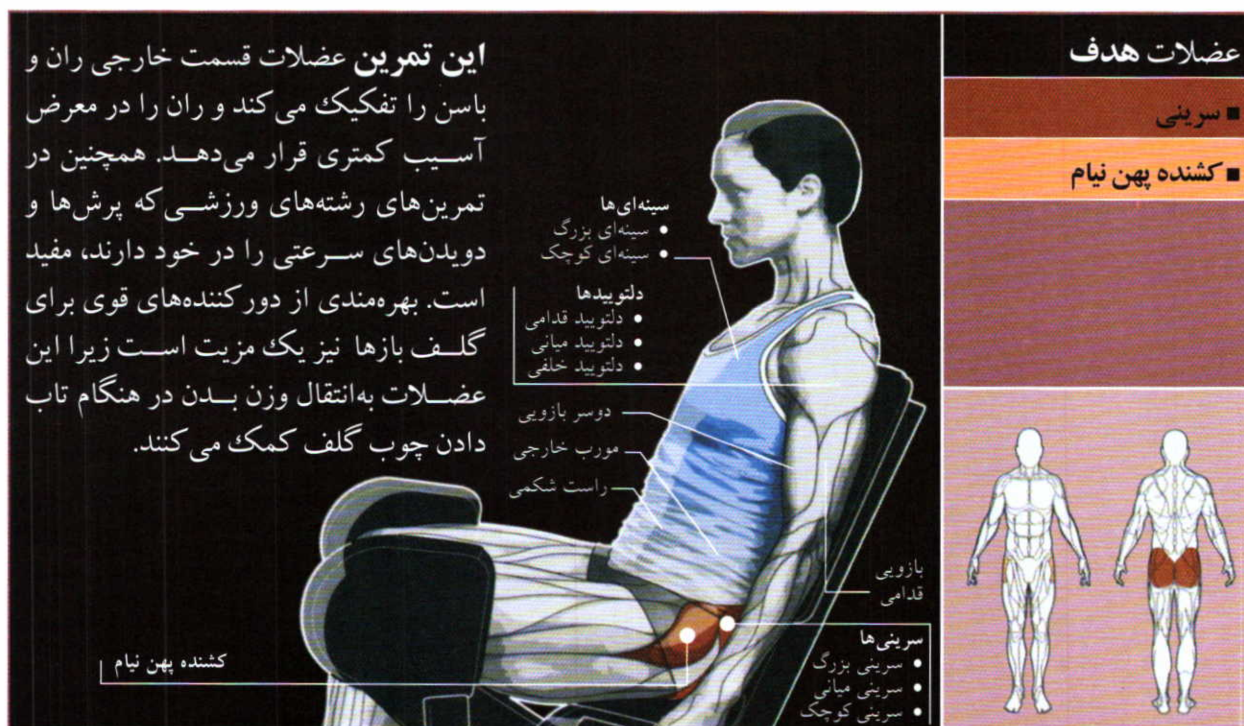


۱ وزنه مورد نظر را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید، بنشینید و پشت‌تان را به پشتی صندلی تکیه دهید. بازوی متحرک دستگاه را طوری تنظیم کنید که متناسب با طول پایتان باشد.

۲ از حرکات کنترل‌شده‌استفاده کنید و حرکت را یک ضرب و جهشی انجام ندهید. با فشار دادن پشت و باسن بر بالشتک صندلی، پای خود را از پایین به بالا بیاورید.

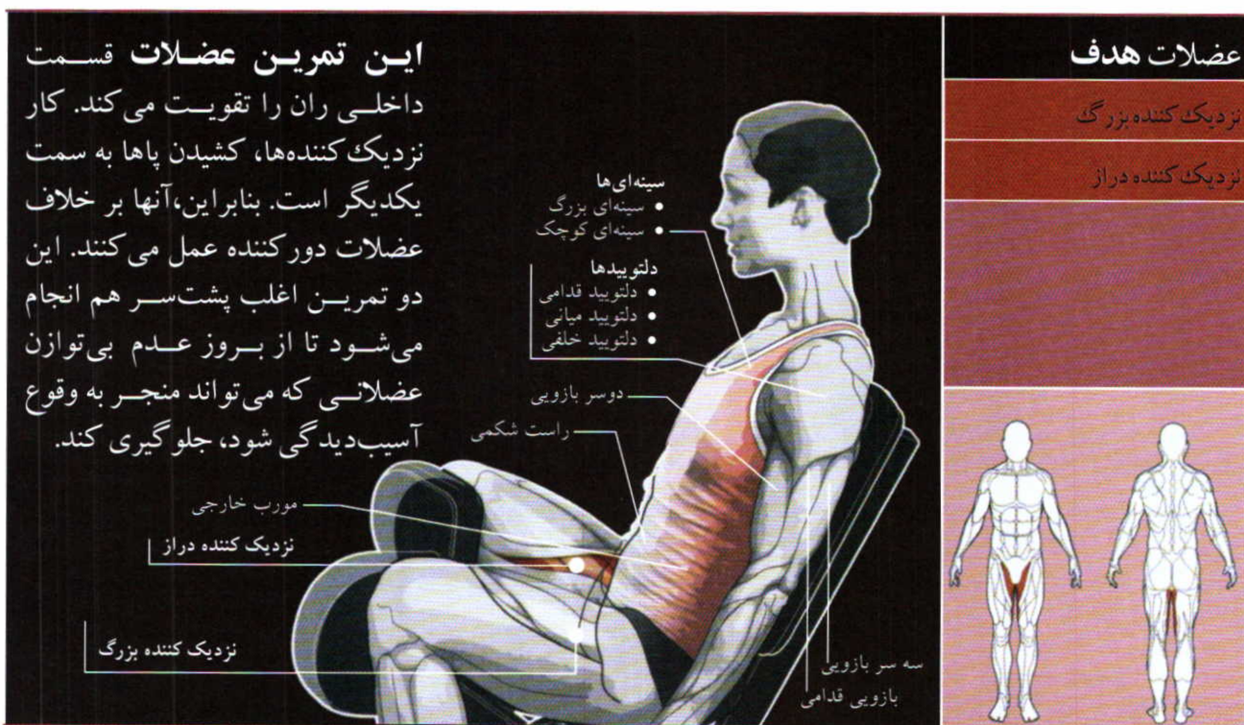
۳ تا زمانی که پا موازی با سطح زمین قرار گیرد، حرکت را ادامه دهید. آرام باشید و با بیرون دادن نفس، اجازه دهید پا به وضعیت شروع بازگردد.

دورکردن ران با دستگاه (بیرون ران)

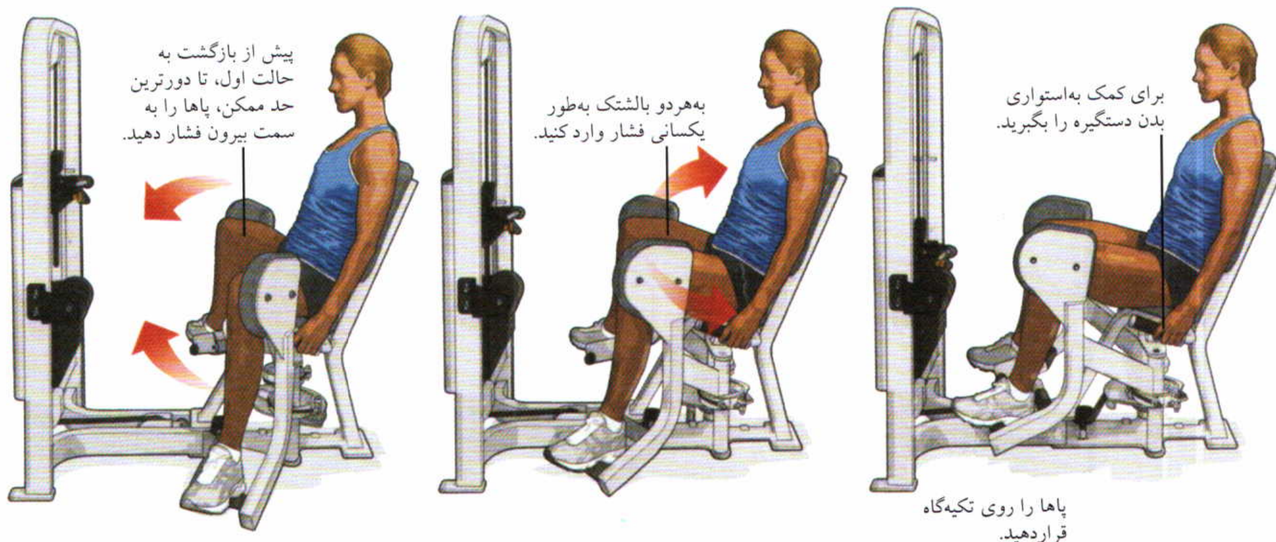


این تمرین عضلات قسمت خارجی ران و باسن را تفکیک می‌کند و ران را در معرض آسیب کمتری قرار می‌دهد. همچنین در تمرین‌های رشته‌های ورزشی که پرش‌ها و دویدن‌های سرعتی را در خود دارند، مفید است. بهره‌مندی از دورکننده‌های قوی برای گلف بازها نیز یک مزیت است زیرا این عضلات به‌انتقال وزن بدن در هنگام تاب دادن چوب گلف کمک می‌کنند.

نزدیک کردن با دستگاه (داخل ران)



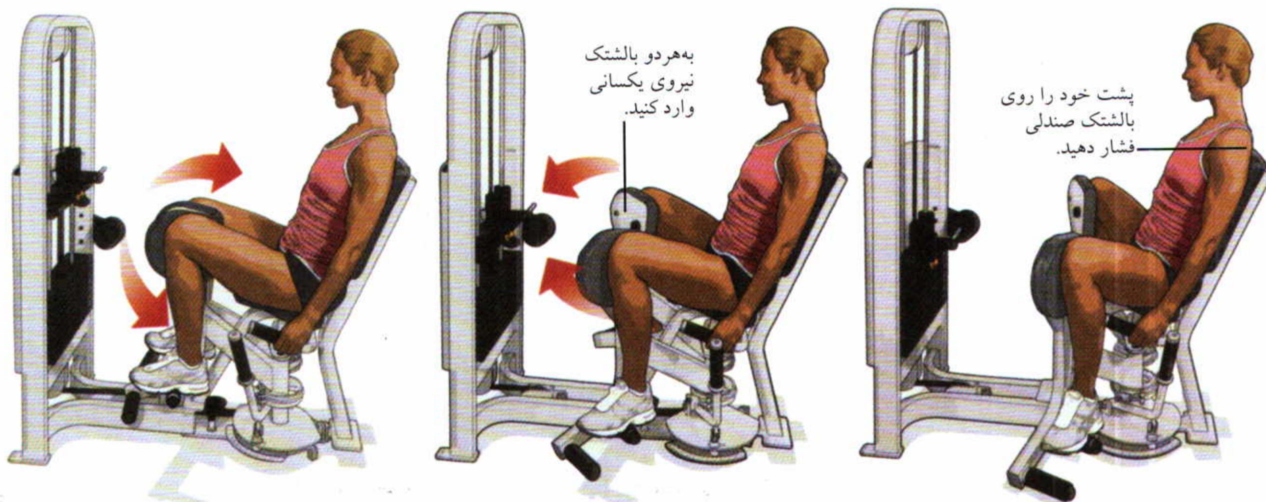
این تمرین عضلات قسمت داخلی ران را تقویت می‌کند. کار نزدیک کننده‌ها، کشیدن پاها به سمت یکدیگر است. بنابراین، آنها بر خلاف عضلات دورکننده عمل می‌کنند. این دو تمرین اغلب پشت‌سر هم انجام می‌شود تا از بروز عدم بی‌توازن عضلانی که می‌تواند منجر به وقوع آسیب‌دیدگی شود، جلوگیری کند.



۱ مقاومت مورد نظر را از میان ردیف وزنه‌های دستگاه انتخاب کنید. روی دستگاه بنشینید و ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که کناره‌های زانو به راحتی روی بالشتک قرار گیرد.

۲ قسمت بالای پشت را به پشتی صندلی فشار دهید و برای کمک به‌استواری بیشتر بدن، عضلات مرکزی را منقبض نمایید. برای دستیابی به دامنه حرکتی کامل به بالشتک‌ها به سمت بیرون فشار یکسانی وارد کنید و در این حالت آزادانه نفس بکشید.

۳ وقتی می‌خواهید به آهستگی به وضعیت شروع باز گردید، در مقابل نیروی بالشتک‌ها که تمایل دارد پا را به داخل ببرد به آرامی مقاومت کنید. تلاش کنید نیروی وارده‌از سوی هر دو پا را به صورت یکسان تحمل کنید.



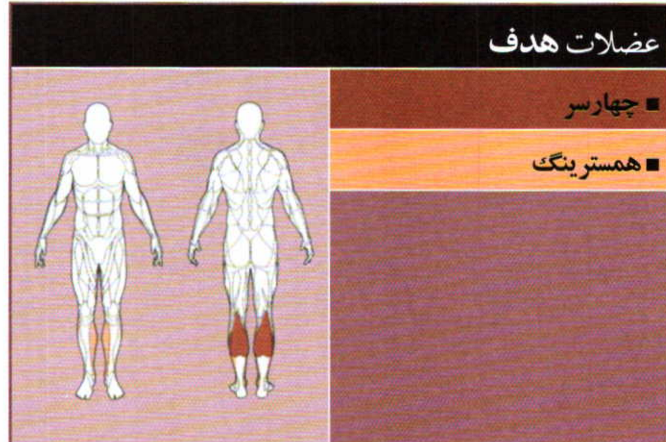
۱ مقاومت مورد نظر را از میان ردیف وزنه‌های دستگاه انتخاب کنید. روی دستگاه بنشینید و ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که کناره‌های زانو به راحتی روی بالشتک قرار گیرد.

۲ دسته‌های کناری دستگاه را برای کمک به‌استواری بیشتر قسمت بالایی بدن، بگیرید و پاها را محکم به بالشتک‌ها فشار دهید تا بتوانید آنها را به‌هم نزدیک کنید. بالشتک‌ها را محکم به‌هم نکوبید.

۳ آهسته و با کنترل اجازه دهید بالشتک‌ها به وضعیت شروع بازگردند. در سراسر اجرای حرکت عضلات مرکزی تنه را منقبض نگه‌دارید.

ساق ایستاده با دستگاه

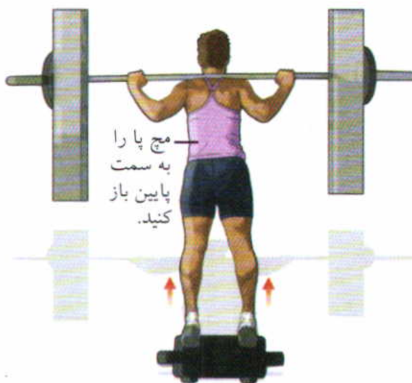
این تمرین عضلات پایین ساق را تقویت می‌کند و به ویژه‌هنگامی که با وزنه آزاد سنگینی انجام شود، تعادل را محک می‌زند. بنابراین، برای حفظ استواری بدن این حرکت را روی دستگاه‌اسمیت انجام دهید.





گودی کف پا را روی صفحه قراردهید. پاشنه‌ها از صفحه آویزان باشد.

۱ بابخش‌های جلوی پاروی صفحه بایستیدو ارتفاع دستگاه‌اسمیت را طوری تنظیم کنید که میله روی شانه‌ها قرار گیرد. میله را با دستان باز بگیرید.



مچ پا را به سمت پایین باز کنید.

۲ در حالی که سر رو به جلو قراردارد، هر دو پاشنه را در طول دامنه حرکتی کامل بالا بیاورید. با خم کردن مچ، پاشنه‌ها را برای بازگشت به وضعیت شروع به پایین بیاورید.



تغییرات

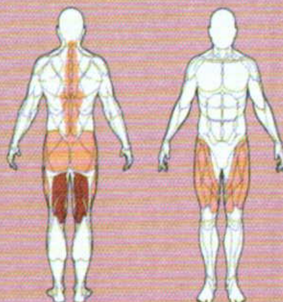
این تمرین را می‌توان روی دستگاه مخصوص بالا آوردن ساق نیز انجام داد، به گونه‌ای که به جای هالتر، بالشتک‌های وزنه را بالا بکشید. مقدار وزنه را تنظیم کنید و تمام قد زیر بالشتک‌ها بایستید. دستگیره‌های در دسترس را بگیرید و آرنج‌ها را خم نگه‌دارید. عضلات ساق پا را منقبض کنید و مچ پا را به‌طور کامل باز کنید. پیش از اینکه بدن را با کنترل کامل به پایین بیاورید، خود را در نقطه اوج نگه‌دارید.

لیفت مرده زانو صاف

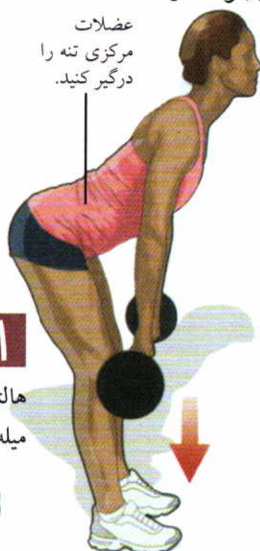
این تمرین که اغلب دست کم گرفته می‌شود، میزان قدرت کمر را افزایش می‌دهد و عضلات پا و سرینی را تقویت می‌کند. این حرکت در برنامه تمرینی بسیاری از مهاجمان درجه یک راگبی وجود دارد.

عضلات هدف

- همسترینگ
- سرینی
- راست‌کننده ستون فقرات
- چهار سر ران







۱ پاها را به‌اندازه عرض شانه باز کنید، صاف بایستید و هالتر را بالاتر از ران‌ها ثابت نگه‌دارید. میله را به صورت دست از رو بگیرید.

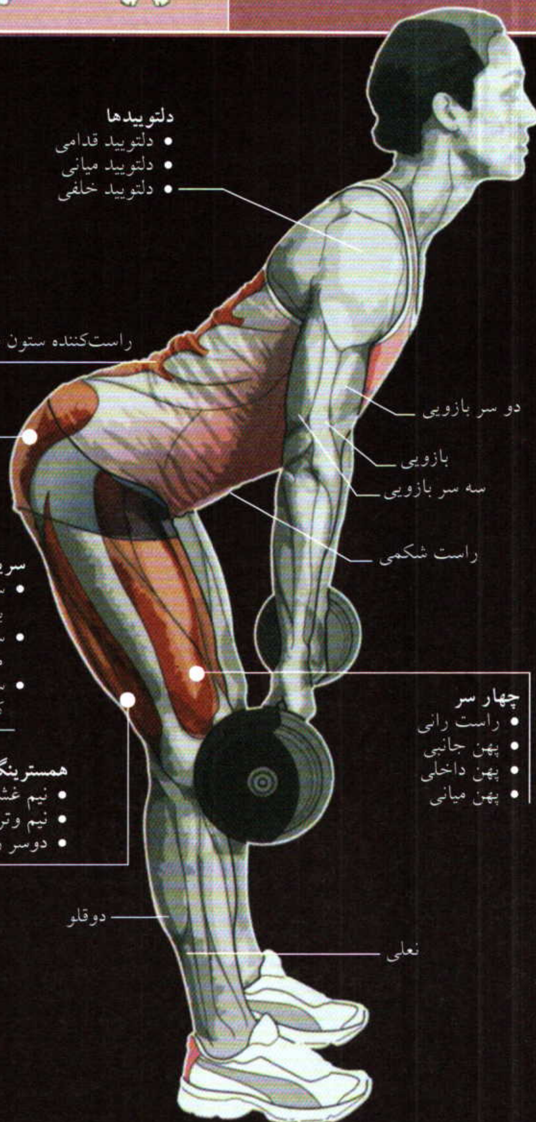


۲ سر را به جلو ببرید و به روبه رو نگاه کنید و در حالی‌که زانو را تقریبا قفل کرده‌اید، همراه با هالتر از کمر به طرف پایین خم شوید. همزمان با این کار نفس را بیرون بدهید.

۳ کنترل خود را روی عضلات تثبیت کننده مرکزی نگه‌دارید و به آرامی حول محور لگن بچرخید تا بتوانید قسمت فوقانی بدن را برای بازگشت به وضعیت شروع بالا بیاورید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، بازدم را خارج کنید.

تغییرات

اگر انعطاف‌پذیری خوبی در لگن دارید، سعی کنید روی صفحه بلندتری بایستید. این کار به‌هالتر اجازه می‌دهد از سطح پا پایین‌تر رفته، و عضلات را جدی‌تر و سخت‌تر به‌کار گیرد. به‌هر حال، وسوسه نشوید که عضلات را بیشتر از وضعیتی که در آن احساس راحتی دارید، بکشید و سعی کنید بدون اینکه هالتر را با حالتی جهشی و یک باره برمی‌دارید، حرکت را آرام انجام دهید.

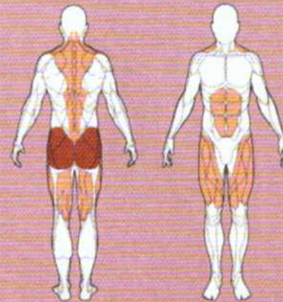


لیفت مرده با هالتر

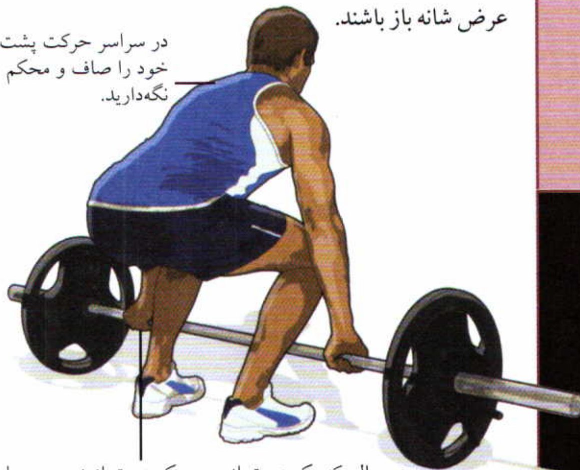
از ایـن تمرین به دلیل تاثیـری که در تقویت پا و قـدرت عضلات پشـت پا دارد، اغلـب به عنوان "**سـلطان تمرین‌ها**" نام برده می‌شـود. حرکت لیفت مرده‌همچنین یکی از سه حرکت لیفتی است که در مسابقات پاورلیفتینگ انجام می‌شود.

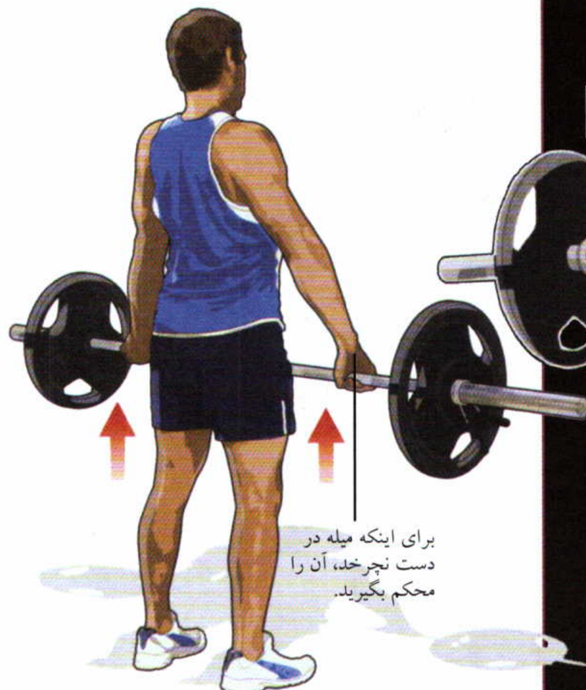
عضلات هدف

- سرینی
- ذوزنقه
- راست‌کننده ستون فقرات
- همسترینگ
- چهار سر ران

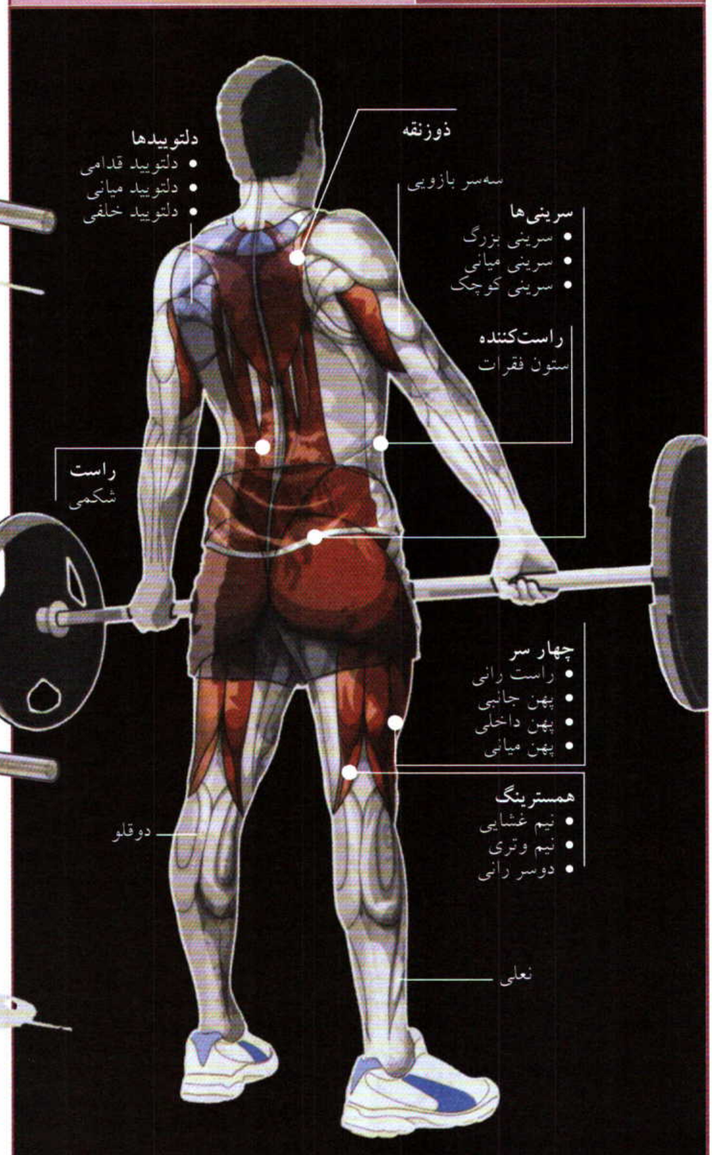


۱ طوری در وضعیت اسکات قرار بگیرید که پاها زیر میله و جلوی ساق با آن در تماس باشد. برای جلوگیری از چرخش میلـه در هنگام اجرای حرکت، میله را بـه صورت ضربدری (یک دست به رو و یکی به پشت) بگیرید. دست‌ها باید بیشتر از عرض شانه باز باشند.

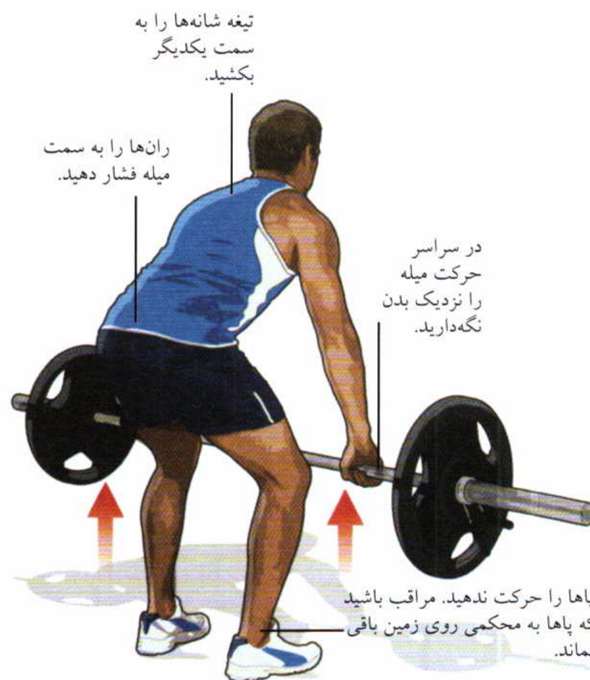




۳ همـان طورکه بـا پاها به زمیـن نیـرو وارد می کنید تا وقتی صاف بایسـتید و زانوها قفل شـود، به بلند کردن هالتر ادامه دهید.



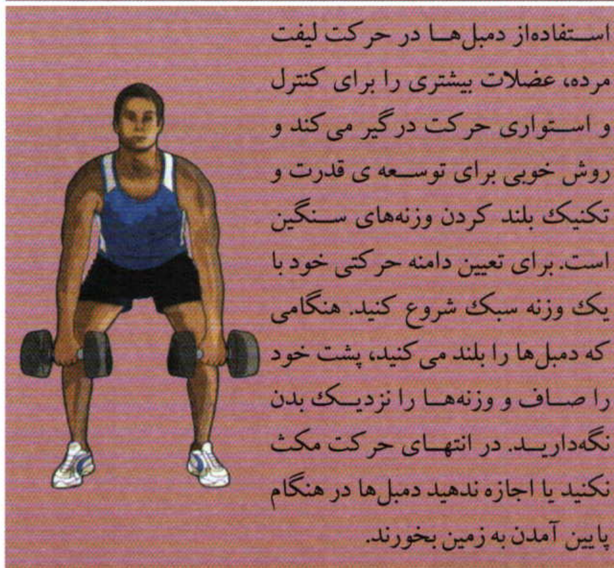
۲ بلند کردن وزنه را با یک فشار قوی و طولانی روی پاها شروع کنید، زانوها و ران‌ها را باز کنید. هنگامی که میله در مسیر بالا رفتن از زانوها عبور می‌کند، زانوها باید خم باشد.



۴ زانوها را قفل نکنید. پشت را محکم و صاف و سر را بالا نگه‌دارید. به آرامی و با کنترل پایین آوردن میله را شروع کنید. زمانی که میله را دورتر از بدن پایین می آورید، زانوها خم باشد.



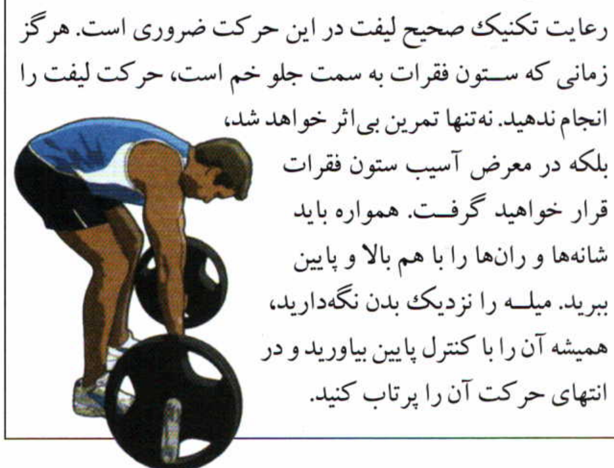
تغییرات



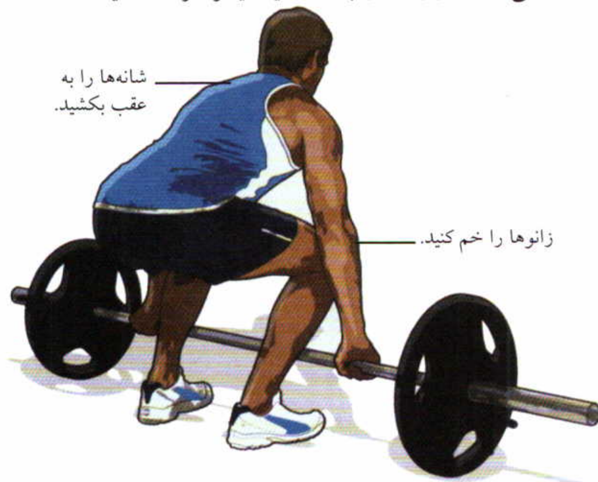
استفاده‌از دمبل‌ها در حرکت لیفت مرده، عضلات بیشتری را برای کنترل و استواری حرکت درگیر می کند و روش خوبی برای توسعه ی قدرت و تکنیک بلند کردن وزنه‌های سنگین است. برای تعیین دامنه حرکتی خود با یک وزنه سبک شروع کنید. هنگامی که دمبل‌ها را بلند می کنید، پشت خود را صاف و وزنه‌ها را نزدیک بدن نگه‌دارید. در انتهای حرکت مکث نکنید یا اجازه ندهید دمبل‌ها در هنگام پایین آمدن به زمین بخورند.

هشدار!

رعایت تکنیک صحیح لیفت در این حرکت ضروری است. هرگز زمانی که ستون فقرات به سمت جلو خم است، حرکت لیفت را انجام ندهید. نه‌تنها تمرین بی‌اثر خواهد شد، بلکه در معرض آسیب ستون فقرات قرار خواهید گرفت. همواره باید شانه‌ها و ران‌ها را با هم بالا و پایین ببرید. میله را نزدیک بدن نگه‌دارید، همیشه آن را با کنترل پایین بیاورید و در انتهای حرکت آن را پرتاب کنید.



۵ زمانی که میله را برای بازگشت به حالت شروع پایین می آورید، به آرامی شانه‌ها و ران‌ها را به سمت یکدیگر حرکت دهید.



لیفت رومانیایی

این حرکت با توسعه عضلات همسترینگ و سرینی؛ همان عضلاتی که ران‌ها را باز می‌کنند، به خوبی روی تقویت متعادل آنها با عضلات چهارسر کار می‌کند. لیفت مرده رومانیایی یک برنامه تمرینی عمومی عالی اما سخت را فراهم می‌کند به ویژه اگر درپی بهبود قدرت و سرعت پاها هستید.

عضلات هدف

- چهارسر ران
- سرینی
- همسترینگ
- راست‌کننده ستون فقرات

ذوزنقه

دلتوییدها
- دلتویید قدامی
- دلتویید میانی
- دلتویید خلفی

پشتی بزرگ

سه‌سر بازویی

بازویی

دوسر بازویی

مایل خارجی

دوقلو

دندانه‌ای قدامی

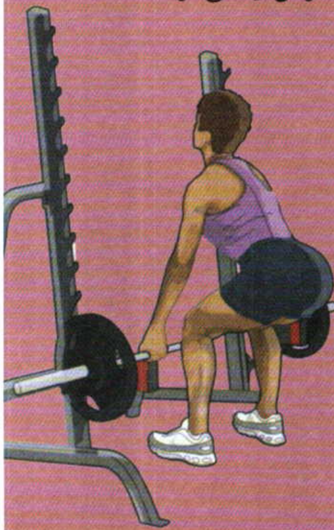
سرینی‌ها
- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

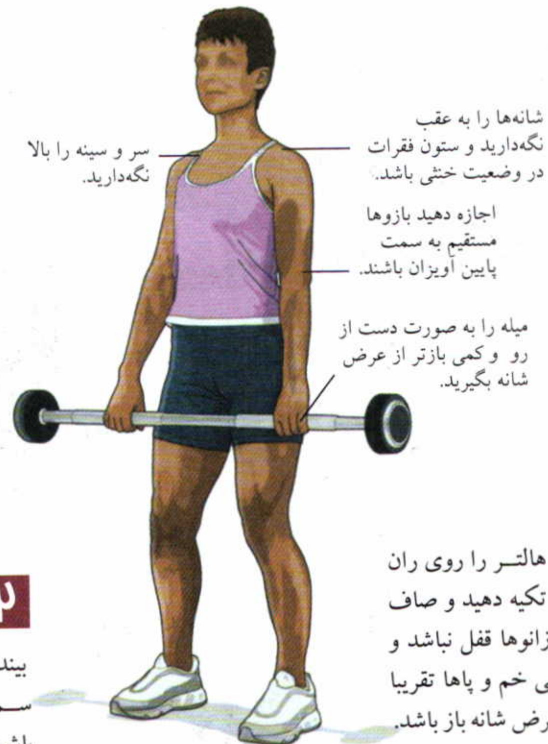
چهار سر
- راست رانی
- پهن جانبی
- پهن داخلی
- پهن میانی

همسترینگ
- نیم غشایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

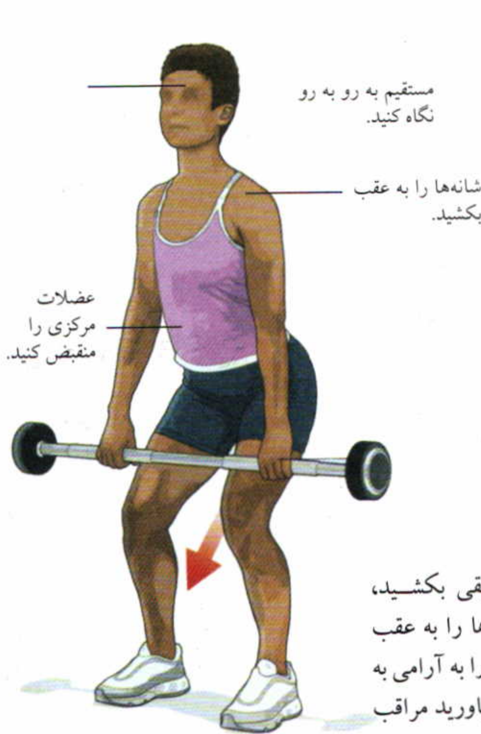
تغییرات

اگر از وزنه سنگین استفاده کنید، باید ارتفاع قفسه وزنه‌ها را طوری تنظیم کنید که متناسب با قدتان باشد. وقتی از وزنه سنگین استفاده می‌کنید، برای جلوگیری از چرخش میله، یک دست معکوس بگیرید (یک دست را از روی میله یک دست را از زیر میله). همچنین می‌توانید از مچ بند استفاده کنید که موجب حمایت بیشتر از مچ و بهتر گرفتن میله می‌شود.





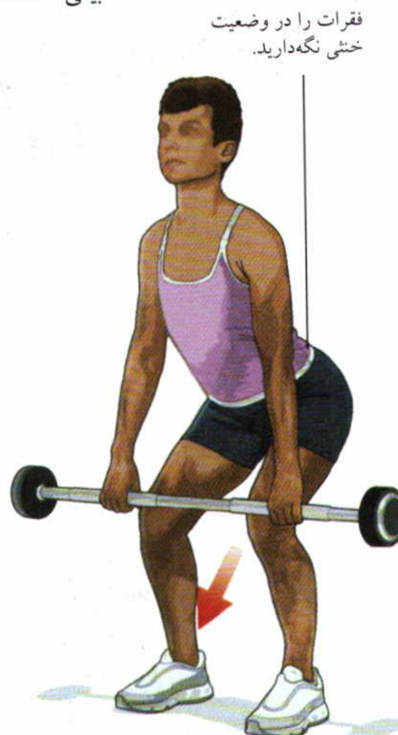
۱ هالتر را روی ران تکیه دهید و صاف بایستد. زانوها قفل نباشد و باید کمی خم و پاها تقریبا اندازه عرض شانه باز باشد.



۲ نفس عمیقی بکشید، سپس شانه‌ها را به عقب بیندازید و وزنه را به آرامی به سمت ران پایین بیاورید مراقب باشید ستون فقرات در وضعیت طبیعی حفظ شود.

هشدار!

ایمنی و تاثیر اجرای این تمرین به نگه‌داری ستون فقرات در وضعیت خنثی بستگی دارد. زیاد خم نشوید یا سعی نکنید که وزنه را پایین تر از زانوها ببرید. این را بدانید که‌این حرکت پیشرفته، ابتدا برای کمک به بخش اول تمرین وزنه بردارها که‌همان گرفتن و کشیدن وزنه به بالا است، گسترش یافت. در آغاز کار، حرکت را به‌طور کامل با میله خالی انجام دهید و سعی کنید این حرکت را با تکرارهای زیاد انجام ندهید.



۳ میله را به سمت زانوها پایین بیاورید و آن را نزدیک بدن نگه‌دارید. زمانی که ران‌ها را به عقب باز می کنید، شانه‌ها باید بیش از میله، به سمت جلو بیاید.



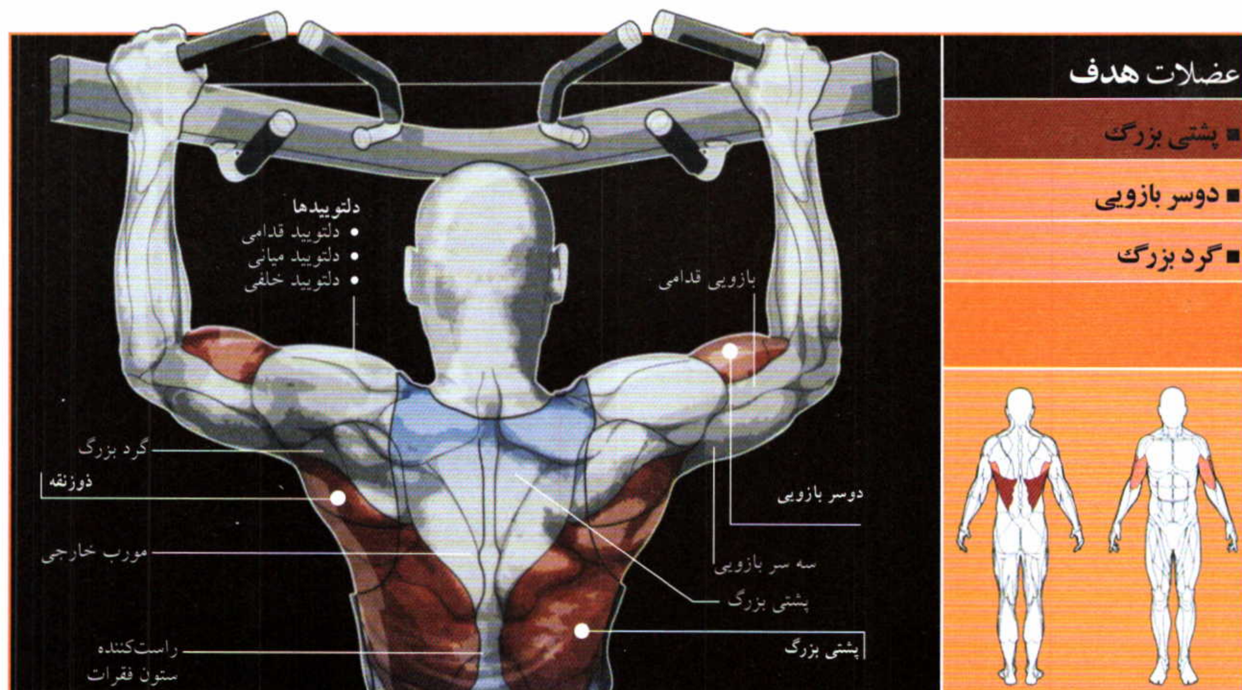
۴ دوباره به وضعیت صاف خود برگردید و همزمان نفس خود را بیرون دهید. شانه‌ها باید عقب باشند و پیش از اینکه دوباره شروع کنید؛ باید ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد.



۴

پشت

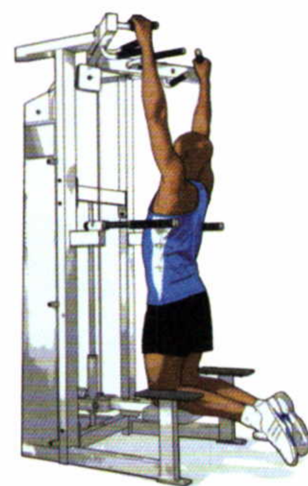
بارفیکس کمکی با دستگاه

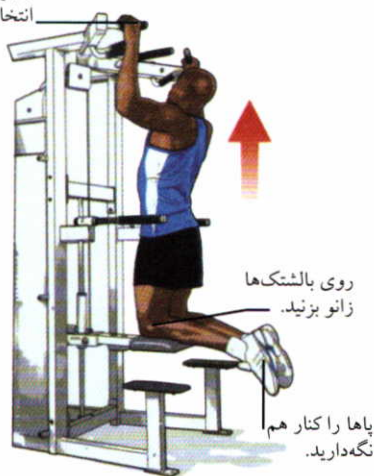


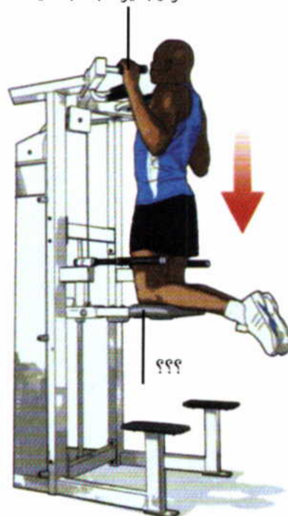
عضلات هدف

- پشتی بزرگ
- دوسر بازویی
- گرد بزرگ

این حرکت روش بسیار خوبی برای کار کردن روی عضلات بزرگ پشت است. اگر قدرت کافی برای بالا کشیدن تمام بدن ندارید، این حرکت را به‌طور مرتب تمرین کنید. به یاد داشته باشید اضافه کردن وزنه در ردیف وزنه‌ها، حرکت را آسان تر می کند.





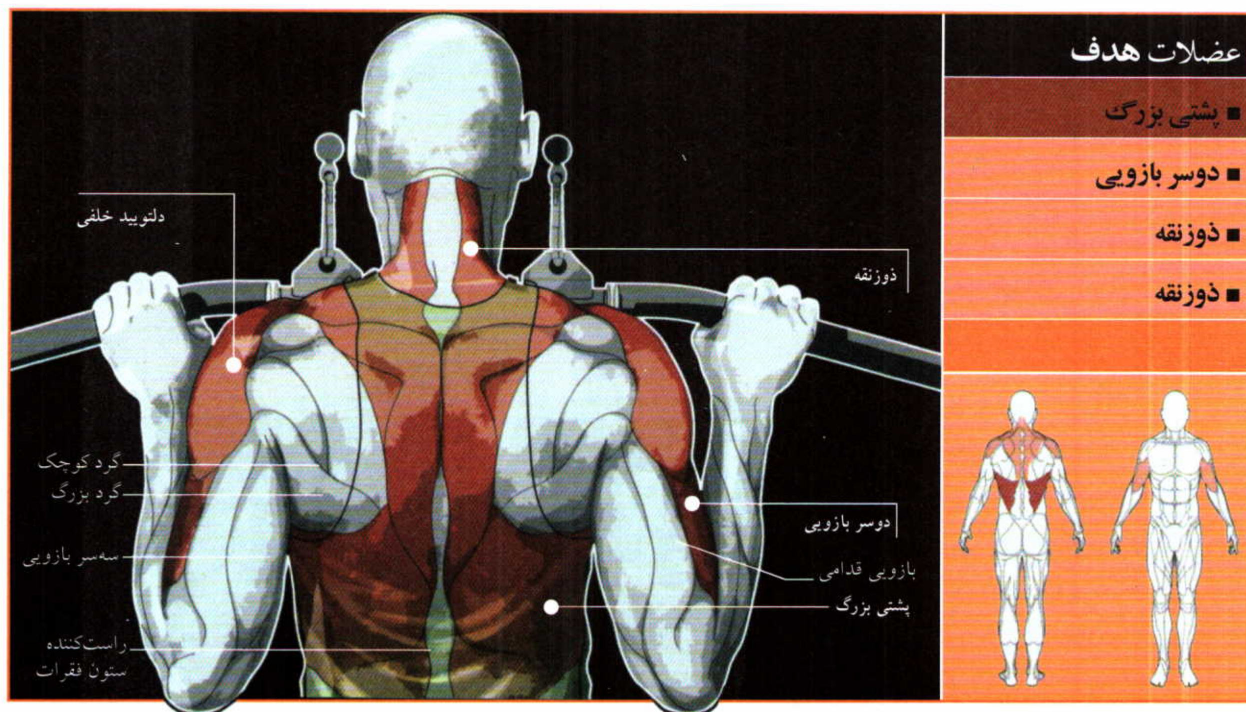


۱ وزنه مورد نظر خود را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید و روی تکیه‌گاه پا بایستید. شیوه گرفتن دست‌ها را انتخاب کنید و یک زانو را روی بالشتک قرار دهید و سپس زانوی دیگر را روی آن بگذارید و مراقب باشید که بازوها صاف و کشیده باشد.

۲ آرنج و شانه‌ها را خم کنید و از عضلات زیر بغل خود برای بالا کشیدن بدن کمک بگیرید. بدن خود را صاف نگه‌دارید و در هنگام بالا رفتن، نفس را بیرون و هنگام پایین آمدن نفس را داخل بدهید.

۳ بدن را تا جایی بالا بکشید که چانه بالاتر از خط دست‌ها قرار بگیرد. مکث کنید و سپس با معکوس کردن حرکت، بدن را پایین بیاورید تا زمانی که آرنج‌ها کاملا صاف باشد.

زیر بغل سیم‌کش از جلو



این حرکت، تمرین خوب دیگری برای عضلات پشت است. اگر در این حرکت قدرت عضلات فوقانی شما برای بالا کشیدن بدنتان به‌طور پی در پی کم است، می‌توانید با افزایش مقاومت، به صورت تدریجی قدرت خود را افزایش دهید.



۱ مقاومت مورد نظر خود را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید. میله را کمی بازتر از پهنای شانه بگیرید و سپس بنشینید و قسمت فوقانی ران را زیر بالشتک قراردهید.

۲ بدن خود را به آرامی به عقب بدهید، میله را تا بالای قفسه سینه پایین بکشید و مراقب باشید که آرنج‌ها را تا جایی که ممکن است، به سمت تنه بکشید.

۳ وقتی میله قسمت فوقانی قفسه سینه را لمس کرد، اجازه دهید که به آرامی و با کنترل برگردد تا جایی که بازوها کاملا باز شوند.

بارفیکس

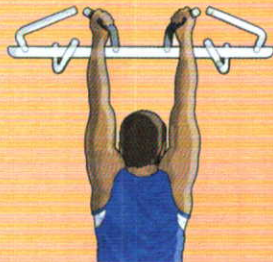
این حرکت یکی از موثرتری
تقویت کننده‌های قدرت عضلات پشت است. این تمرین چالش‌برانگیز برای آموزش در ورزش‌هایی که گرفتن و دست به یقه شدن را در خود دارند، ایده‌آل است. در آغاز کار، برای افزایش قدرت و پیشرفت توسعه عضلانی، با مدل کمکی شروع کنید.

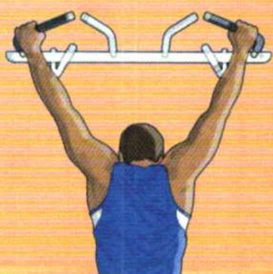
عضلات هدف

- پشتی بزرگ
- گرد بزرگ
- ذوزنقه
- دوسر بازویی

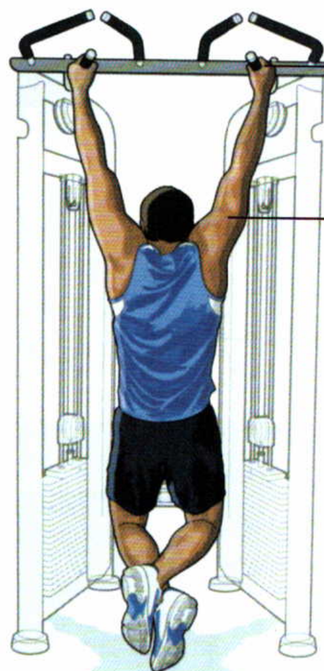
تغییرات

سعی کنید جای دست‌ها و طرز گرفتن میله را عوض کنید. گرفتن میله به صورت دست از رو، عضلات دوسر شما را کمتر به کار می‌گیرد، بنابراین، سخت‌تر از گرفتن به صورت« دست از زیر»است. گرفتن «دست جمع میله»، عضلات کوچک شانه را هدف قرار می‌دهد، در حالی که گرفتن دست باز میله، عضلات بیشتری از زیر بغل را درگیر می‌کند، اما فشار زیادی روی آرنج‌ها می‌آورد.





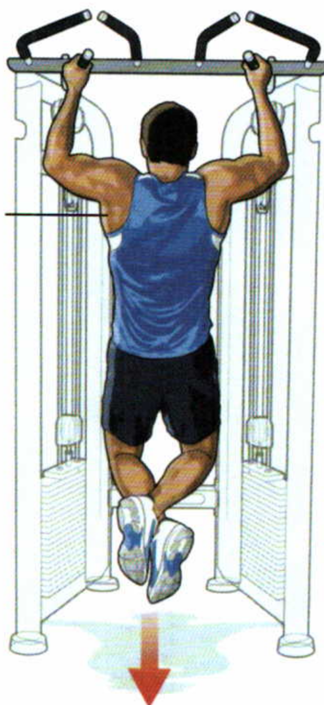


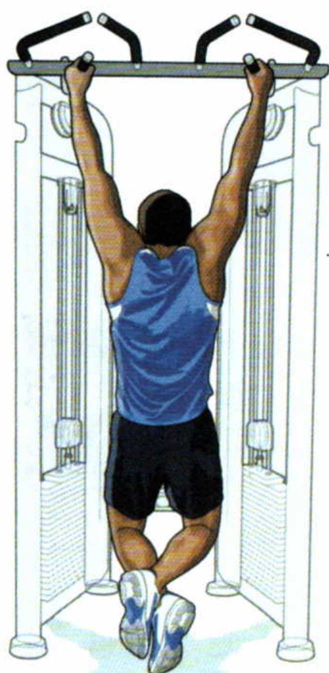


۱ با فاصله دستی که راحت هستید،میله را بگیرید و بدن خود را تا جایی که دست‌ها از آرنج کاملا باز شوند، پایین بیاورید. زانوها را خم کنید و برای بهبود ثبات بدن خود، آنها را در هم قلاب کنید.

۲ از وضعیت آویزان شده، آرنج‌ها و شانه‌ها را خم کنید و از این راه بالا کشیدن بدن را آغاز کنید. به منظور افزایش شتاب حرکت، پاها را تاب ندهید و ران‌ها را از مفصّل لگن خم نکنید.







۳ بالا کشیدن بدن به طور عمود را تا جایی ادامه دهید که چانه‌از سطح دست‌ها بالاتر برود. شانه‌ها را عقب نگه دارید.

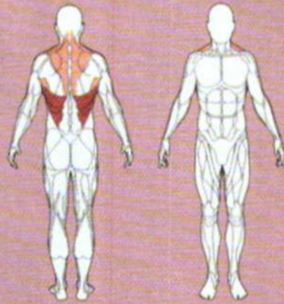
۴ در بالاترین نقطه کمی مکث کنید، سپس آهسته و تحت کنترل پایین آمدن بدن را آغاز کنید. حتما نگاهتان به جلو باشد نه پایین و کف.

۵ در حالی که پاها همراستای تنه و دست‌ها از آرنج کاملا باز است، به وضعیت شروع برگردید. با توقف حرکت در اواسط مرحله پایین آمدن، تقلب نکنید (حتما کاملا پایین بیایید).

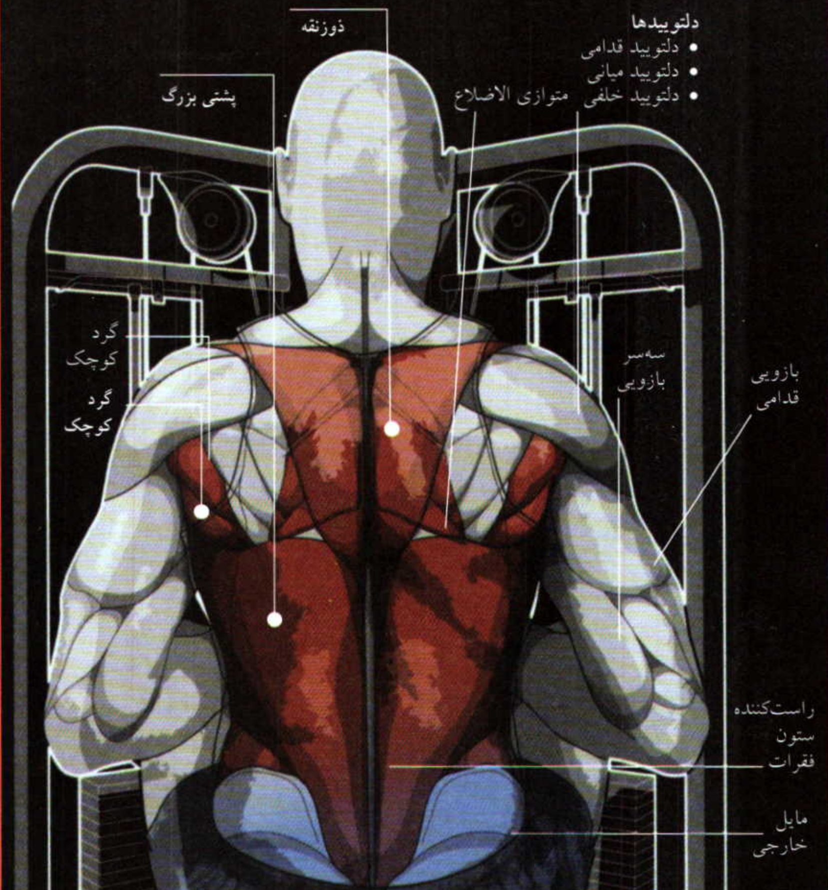
زیر بغل پارویی نشسته

عضلات هدف

- **پشتی بزرگ**
- **گرد بزرگ**
- **ذوزنقه**

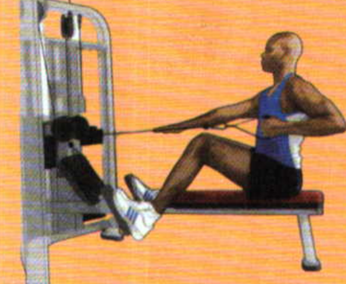


این یک تمرین کلیدی عضله‌ساز و تقویت کننده قدرت عضلات پشت است که در آن برخورداری از تکنیک درست به منظور دستیابی به نتیجه مطلوب با رعایت ایمنی، اهمیت خاصی دارد.



تغییرات

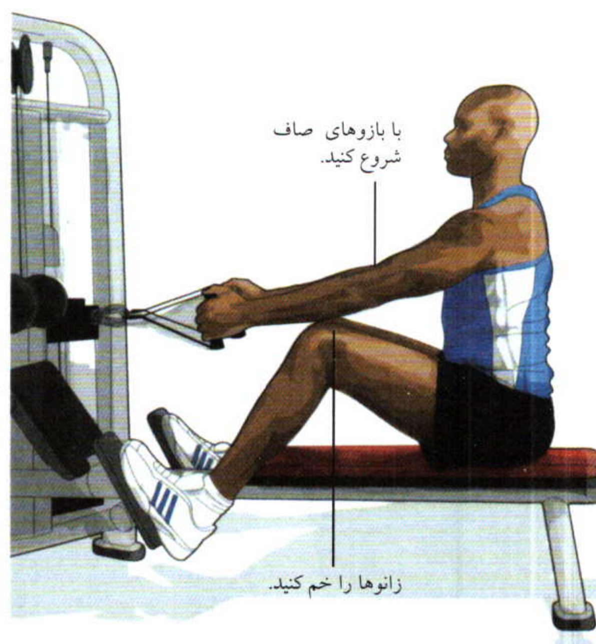
حرکت پارویی تک دست نشسته با سیم کش، این اجازه را می‌دهد که به‌طور جداگانه‌ای روی بازوها کار کنید. این کار کمک می‌کند تا عضلات زیر بغل را به صورتی متعادل توسعه دهید، زیرا در این حالت سمت قوی‌تر نمی‌تواند از سمت ضعیف‌تر حمایت کند. نسبت به زمانی که‌این کار را با دو دست انجام می‌دهید، وزنه کمتری انتخاب کنید و بازوی «آزاد» را جلوتر از خود نگه‌دارید یا روی ران تکیه دهید. مراقب باشید که در تمام مدت شکل درست بدن را حفظ کنید و زمانی که ست خود را با یک دست تکمیل کردید، به‌طور مساوی این کار را با دست دیگر انجام دهید.



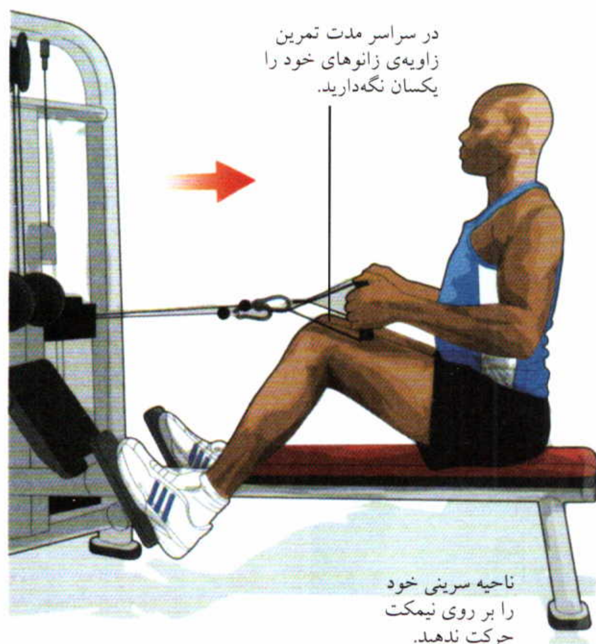
هشدار!

برای جلوگیری از آسیب رساندن به پشت، مراقب باشید که پاها از زانو خم باشد و پشت را خم نکرده باشید. اجازه ندهید وزنه شما را به سمت خودش (داخل) بکشد و از خم شدن به عقب روی سیم کش برای ایجاد اهرم خودداری کنید. مسیر گرفتن دستگیره‌ها باید مستقیم به سمت عقب و افقی باشد و حرکت باید آرام و ممتد باشد، نه تند و سریع.

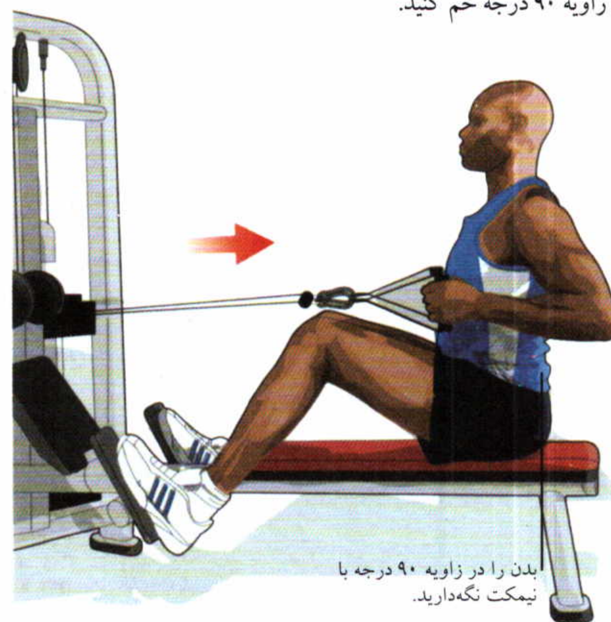




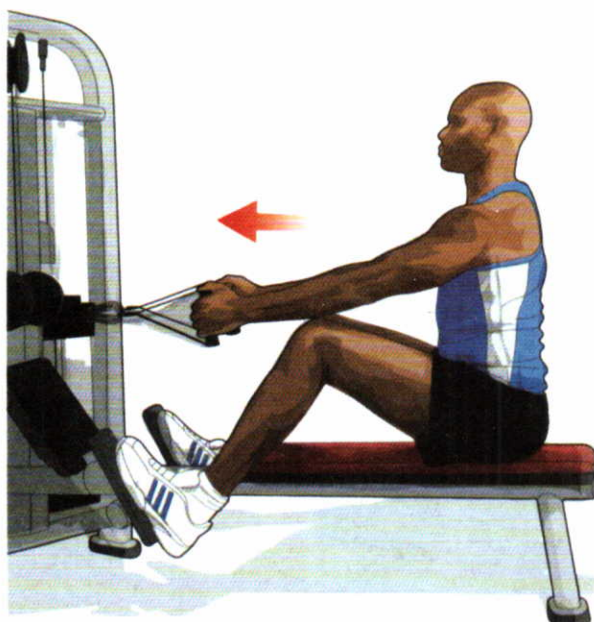
۱ مقدار وزنه مورد نظر را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید. تا زمانی که بازوها به‌طور کامل باز شوند، فشار به وسیله پاها را ادامه دهید. پشت در وضعیت خنثی قرار بگیرد و زانوها را در زاویه ۹۰ درجه خم کنید.



۲ آرنج‌ها را به عقب بکشید، بدن را صاف نگه‌دارید و دقت کنید که ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد. پاها را روی تکیه‌گاه پا روی دستگاه پارویی محکم کنید.

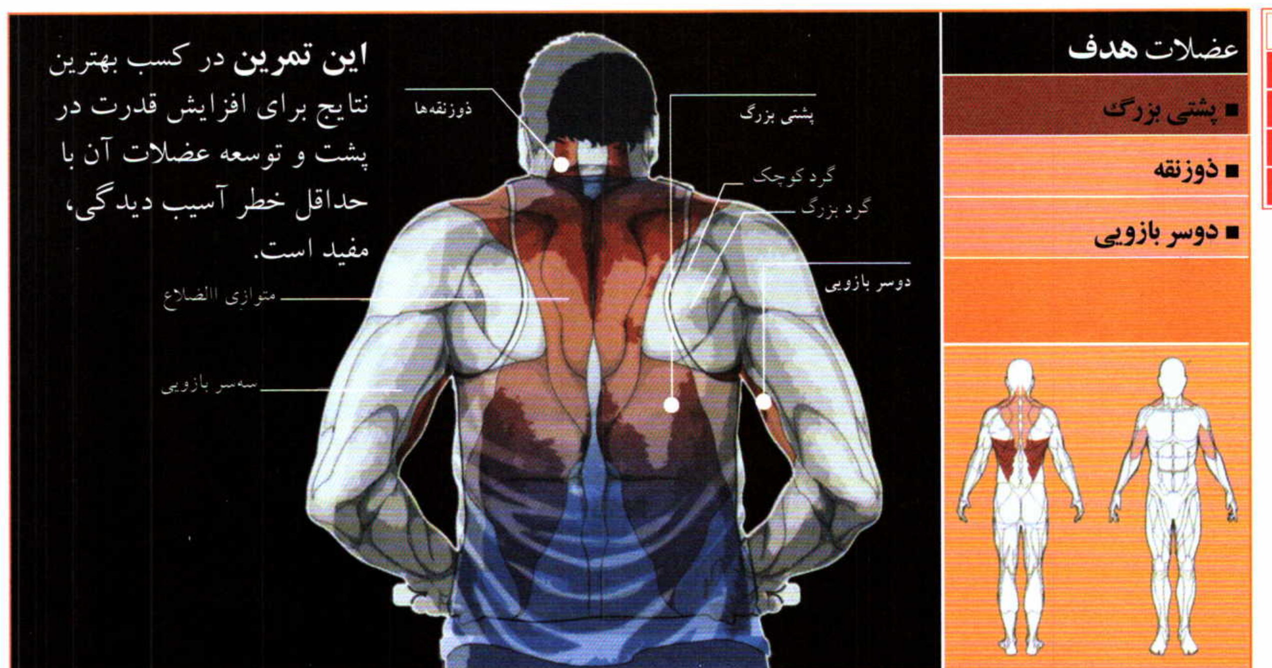


۳ دستگیره‌ها یا میله را در سطح بخش فوقانی شکم به داخل بدن عقب بکشید. آرنج‌ها را تا جایی که ممکن است به عقب برانید. هنگام کشیدن هم، نفس را بیرون بدهید.

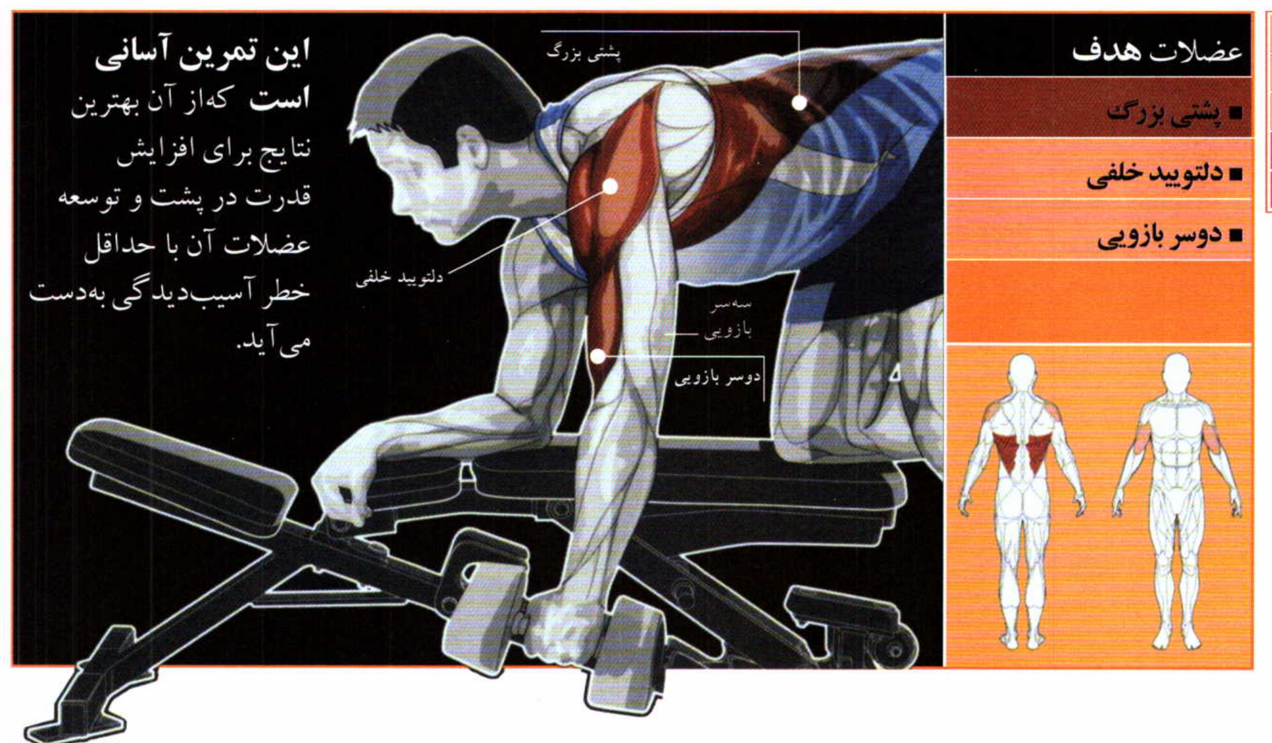


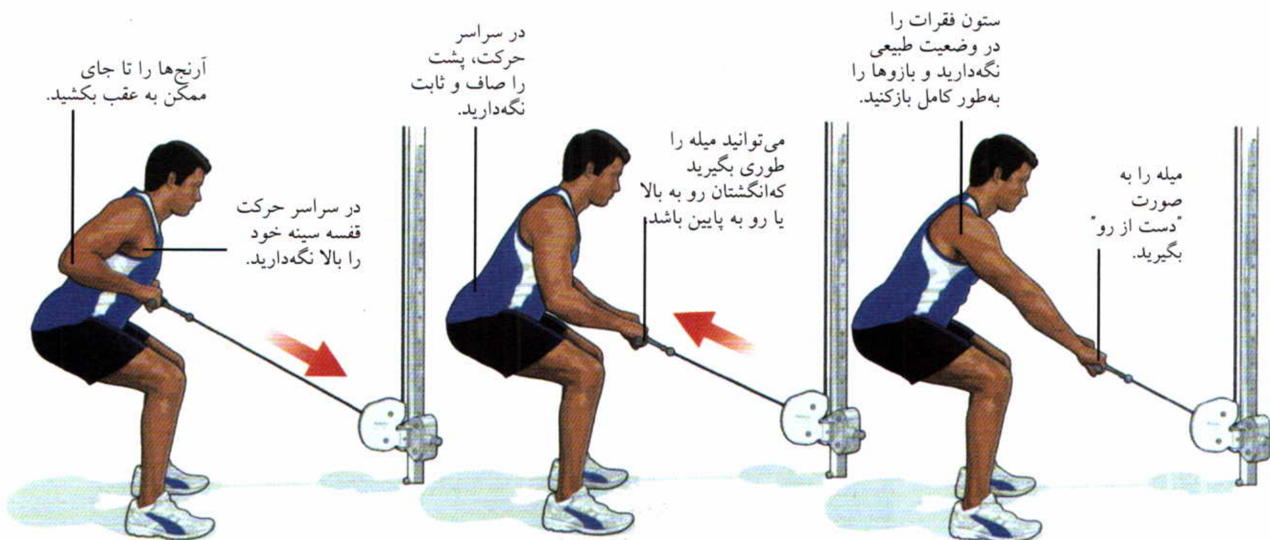
۴ در فاز برگشت این تمرین، اجازه دهید که بازوها با کنترل باز شوند. هنگام این کار نفس را داخل بدهید. اجازه ندهید که وزنه شما را به سمت قفسه وزنه‌ها بکشد.

زیر بغل قایقی ایستاده با سیم‌کش



زیربغل تک دمبل خم

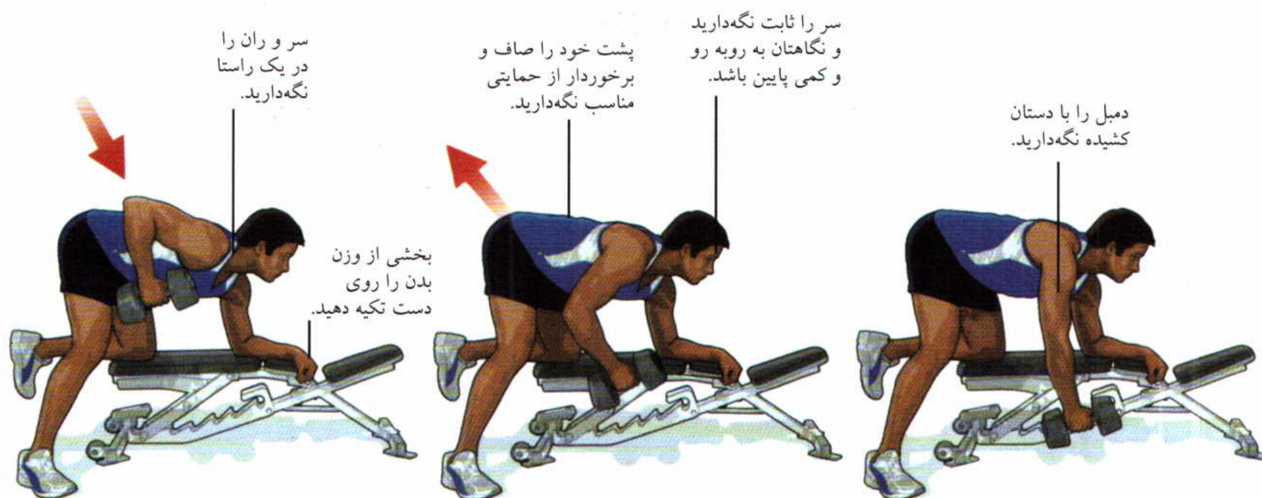




۱ دستگیره دستگاه سیم کش را در پایین دستگاه تنظیم و وزنه مورد نظر را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید. همراه با وزنه بایستید و بدن را به سمت پایین و در حالتی شبیه‌اسکات پایین بیاورید.

۲ در وضعیتی شبیه به‌اسکات بمانید و مراقب باشید پشت صاف بماند. میله را به سمت خود و به سوی بخش بالایی شکم بکشید.

۳ در تمام مسیر، میله را به داخل بدن بکشید، مکث کنید، سپس به آرامی و با کنترل کامل بازوها را صاف کنید و به وضعیت شروع برگردید.



۱ یک زانوی خود را روی نیمکت تکیه دهید. پشت را صاف و بدن را با دست آزاد محکم نگه‌دارید. دمبل را در یک دست بگیرید.

۲ پشت و شانه‌ها را در یک سطح و صاف نگه‌دارید. طوری که نوک آرنج به سمت بالا باشد؛ دمبل را به سمت بدن بالا بکشید.

۳ پیش از اینکه همراه با کنترل به حالت شروع بازگردید، آرنج را تا آخرین حد ممکن بالا ببرید. ست را تکمیل کنید و سپس با دست دیگر آن را تکرار کنید.

زیر بغل هالتر خم

عضلات هدف

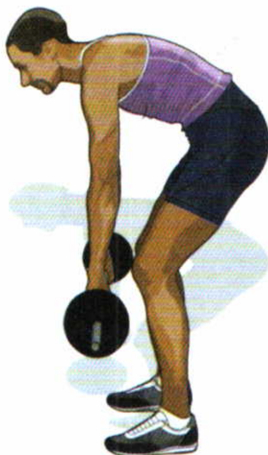
- پشتی بزرگ
- گرد بزرگ
- دوسر بازویی
- سرینی
- چهارسر ران
- همسترینگ

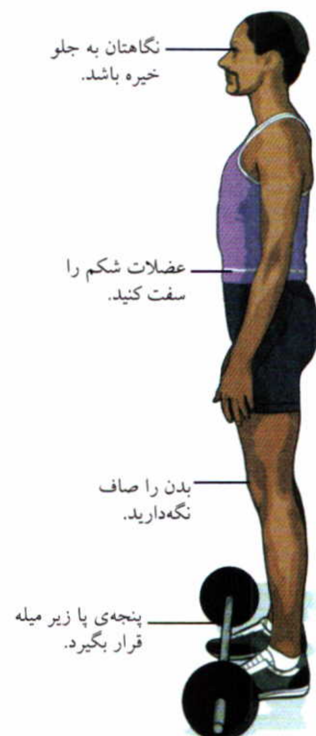
ذوزنقه‌ای
سه‌سر بازویی
دوسر بازویی
گرد بزرگ
پشتی بزرگ
راست‌کننده ستون مهره‌ها
مورب خارجی
چهار سر
• راست رانی
• پهن جانبی
• پهن داخلی
• پهن میانی
سرینی‌ها
• سرینی بزرگ
• سرینی میانی
• سرینی کوچک
دوقلو
نعلی
همسترینگ
• نیم غشایی
• نیم وتری
• دوسر رانی

این حرکت یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای عضلات بزرگ پشت است و یک شکل "V" کلاسیک به پشت - (عضله پشتی بزرگ)- خواهد داد. این تمرین چند مفصّلی است، و قامت را به شکل مطلوب می‌سازد، و به پیشگیری از بروز آسیب‌های پشت کمک می‌کند و یک تمرین درست و حسابی برای همه‌ی اندام تحتانی و عضلات مرکزی است.

هشدار!

پشت را صاف نگه‌دارید. اگر پشت را صاف نگه ندارید، ستون فقرات در وضعیت خنثی نباشد و اجازه دهید که پشت گرد شود؛ نیروهای وارده بر ستون فقرات به شکل آزار دهنده‌ای افزایش می‌یابد و خطر آسیب دیدگی بسیار بالا می‌رود. هنگام بالا کشیدن میله یا پس از آن، وقتی که می‌خواهید میله را به طرف زمین بیاورید، اجازه ندهید شانه‌ها به جلو بیفتد.

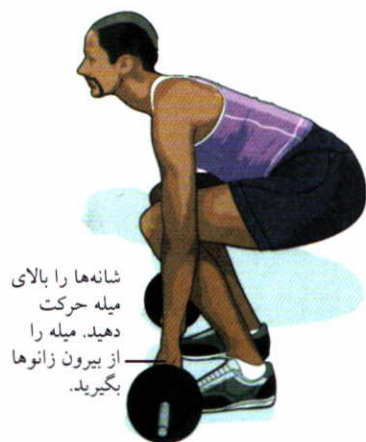




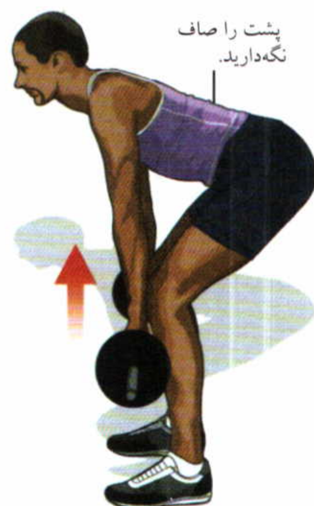
۱ با سر راست، طوری صاف بایستید که‌انگشتان پا زیر میله باشد و عضلات مرکزی را فعال کنید. شانه‌ها را آرام، عقب و پایین بدهید و پشتتان را گود کنید.



۲ زانوها را به سمت بالای میله خم کنید، بدن را پایین بیاورید و وضعیت خنثی ستون فقرات را حفظ کنید. پاها را اندازه عرض شانه باز کنید و نگاهتان مستقیم به سمت جلو خیره باشد.



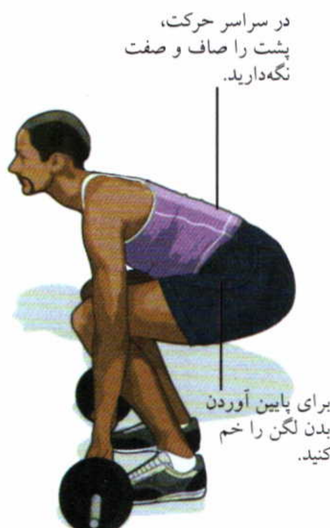
۳ میله را به صورت" دست از رو" بگیرید،به طوری که کف دست رو به بدن باشد و بازوها بیرون زانوها قرار بگیرد. پشت خود را صاف نگه‌دارید، با پاشنه‌ها به سمت پایین روی زمین فشار وارد کنید و سر به سمت جلو باشد.



۱ پاها را اندکی صاف کنید و تا وقتی میله درست زیر زانوها قرار بگیرد، پشت را ثابت نگه‌دارید. بدن باید احساس استواری داشته باشد و به وسیله ران‌ها محکم نگه داشته شود.



۲ هالتر را بالا ببرید، بازوها را خم کنید و آرنج‌ها را تا جایی که بدن را لمس کند، بالا بیاورید. مکث کنید، سپس به آرنج‌ها اجازه دهید باز شود و به وضعیت شروع بازگردد و دوباره حرکت را تکرار کنید.

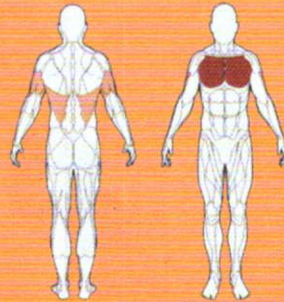


۳ در پایان یک ست تمرین، با خم کردن زانوها هالتر را تا زمین پایین بیاورید. زاویه پشت را ثابت نگه‌دارید. وزنه را در هیچ نقطه‌ای از تمرین تاب ندهید و یا کج نکنید.

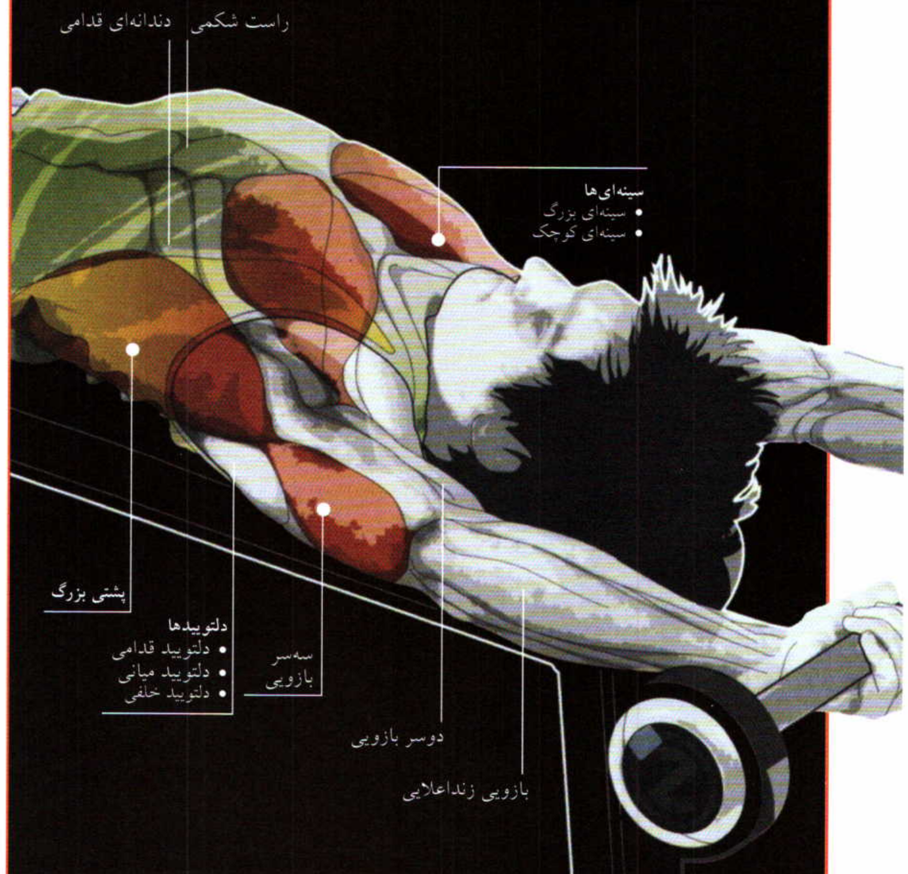
پلاور با هالتر

عضلات هدف

- سینه‌ای
- پشتی بزرگ
- سه سر بازویی

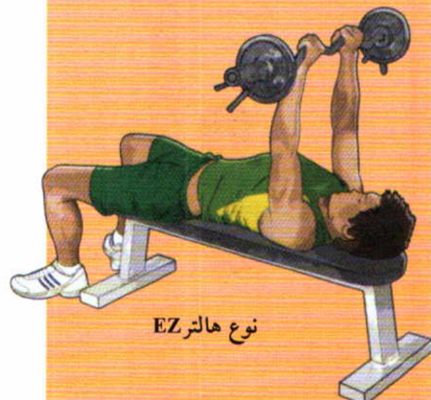


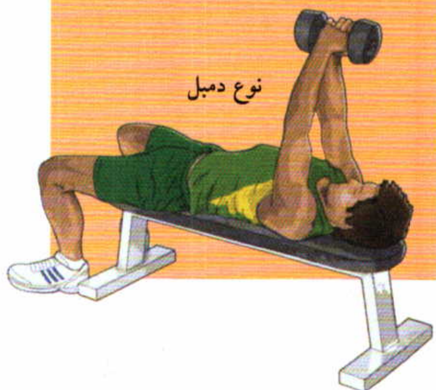
این تمرین برای افزایش حجم سینه و بهبود وضعیت بدن و قامت در سراسر بدن و همچنین برای ورزش‌های پرتابی و رزمی نیز بسیار مفید است. با این وجود، اگر در عضلات شانه مشکلی وجود دارد، باید از انجام آن پرهیز شود.



تغییرات

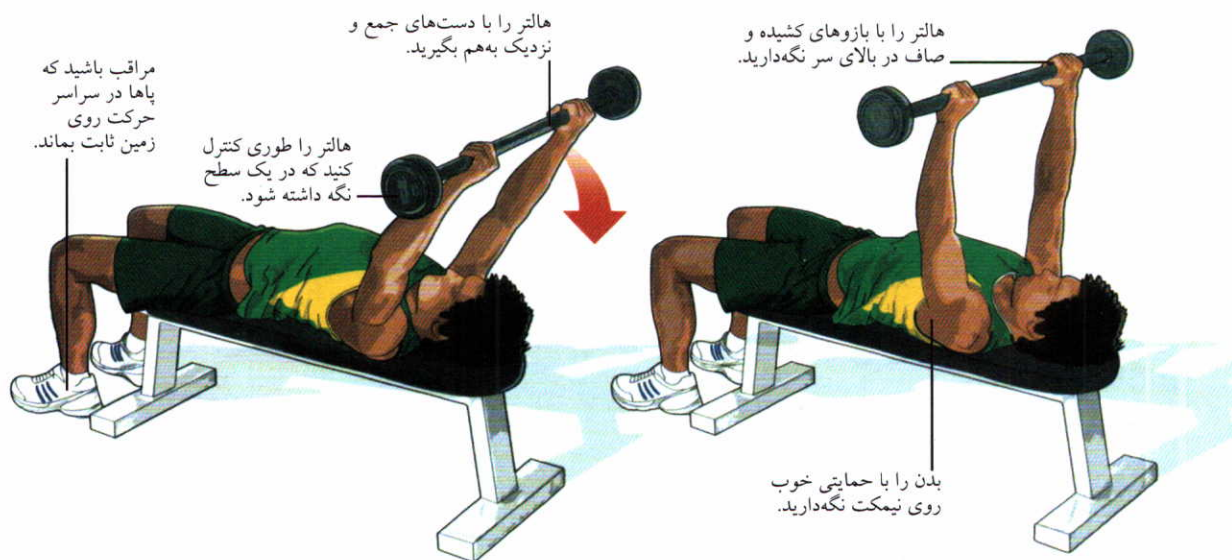
این تمرین را می‌توان با گرفتن دست جمع هالتر و با استفاده‌از هالتر EZ یا با تک دمبل انجام داد. در اجرای تمامی انواع این حرکت می‌توانید بازوها را به آرامی خم کنید و رو به پایین به پشت سر حرکت دهید.


نوع هالتر EZ


نوع دمبل

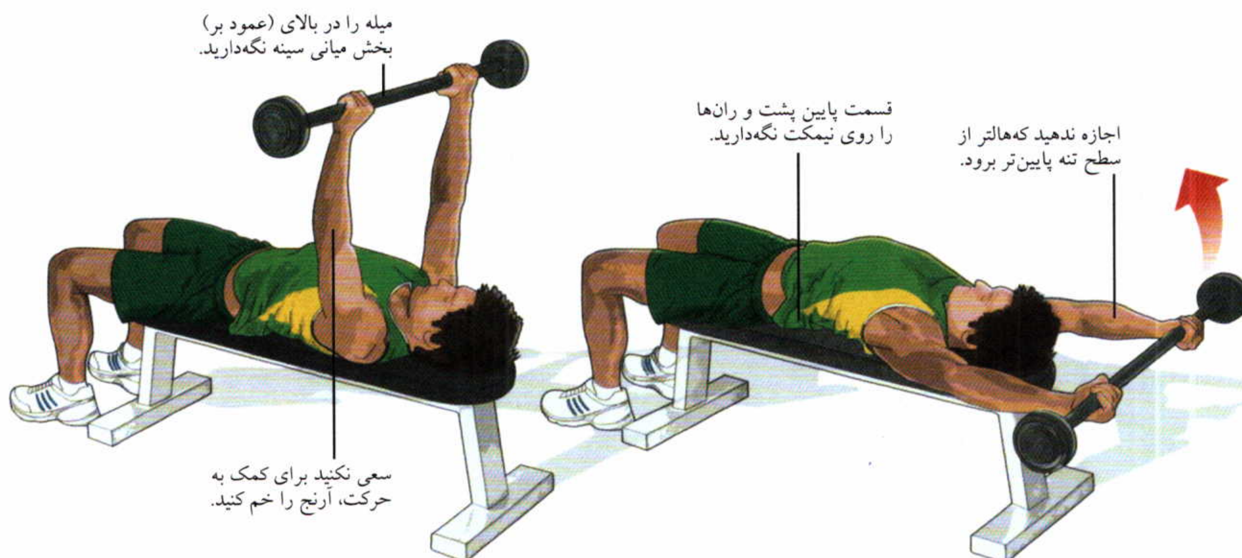
هشدار!

استفاده‌از وزنه‌های بیش از اندازه در اجرای این تمرین می‌تواند منجر به‌ایجاد قوس در ناحیه کمر و همچنین بروز آسیب دیدگی دیسک بین مهره‌ای شود. همیشه‌از وزنه‌هایی استفاده کنید که به‌اندازه کافی سبک باشد تا بتوانید درسراسر دامنه حرکتی، شکل درست حرکت را حفظ کنید.



۱ روی نیمکت دراز بکشید و سر را نزدیک یک انتهای نیمکت بگذارید، به گونه‌ای که شانه‌ها، باسن و سر در تماس کامل با بالشتک آن باشد. برای تامین بیشتر استواری بدن، پاها را صاف روی زمین قرار دهید. هالتر را کمی بازتر از عرض شانه بگیرید و شانه‌ها را در راستای بخش بالایی قفسه سینه نگه‌دارید.

۲ هالتر را از بالای سر به صورت افقی تا جایی که انعطاف‌پذیری شانه‌ها اجازه می‌دهد، پایین بیاورید. باید کشش ملایمی را در عضلات سینه‌ای خود احساس کنید. سعی کنید بازوها را صاف نگه‌دارید اما اگر می‌خواهید راحت‌تر این کار را انجام دهید، می‌توانید آرنج‌ها را کمی خم کنید.



۳ در انتهای حرکت، مکث کوتاهی کنید و سپس بازوهای خود را صاف نگه‌دارید و هالتر را در همان وضعیت بالا بیاورید. هنگام انجام این حرکت، بازدم خود را خارج کنید.

۴ به وضعیت شروع بازگردید و پیش از شروع تکرارهای بعدی، زمان کوتاهی را به بررسی هم راستایی بدن و قرارگیری پا اختصاص دهید.

صبح بخیر با هالتر (سلام ژاپنی)

از این تمرین می‌توان به منظور ایجاد آمادگی برای اجرای حرکات اسکات و لیفت مرده‌استفاده کرد. این تمرین در حالی که عضلات بزرگ راست کننده ستون فقرات پشت را صاف نگه می دارد، عضلات سرینی و همسترینگ را درگیر می کند. وقتی انعطاف‌پذیری شما افزایش یابد، ممکن است بتوانید بخش بالای بدن را تا جایی که با زمین موازی شود، پایین بیاورید.

عضلات هدف

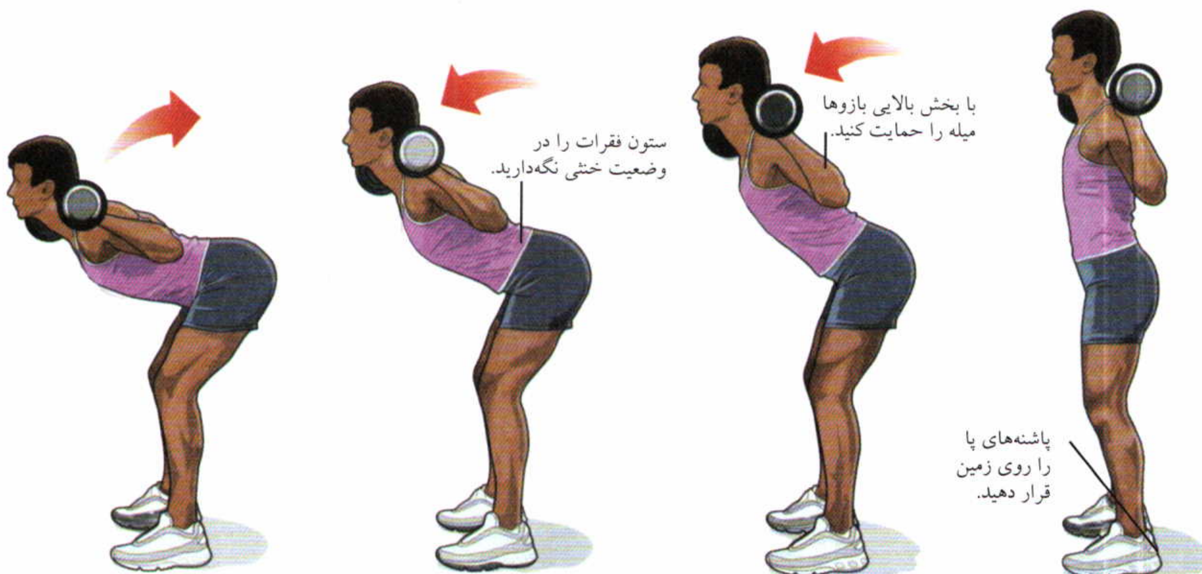
- سرینی
- چهارسررانی
- راست‌کننده ستون فقرات

راست کردن پشت (فیله)

این یک تمرین بسیار خوب برای عضلات مرکزی است که در هنگام اجرای آن، ستون فقرات در وضعیت طبیعی نگه داشته می‌شود و بدن حول مفصّل ران خم می شود.

عضلات هدف

- راست‌کننده‌های ستون فقرات
- سرینی‌ها
- همسترینگ‌ها
- مربع کمری

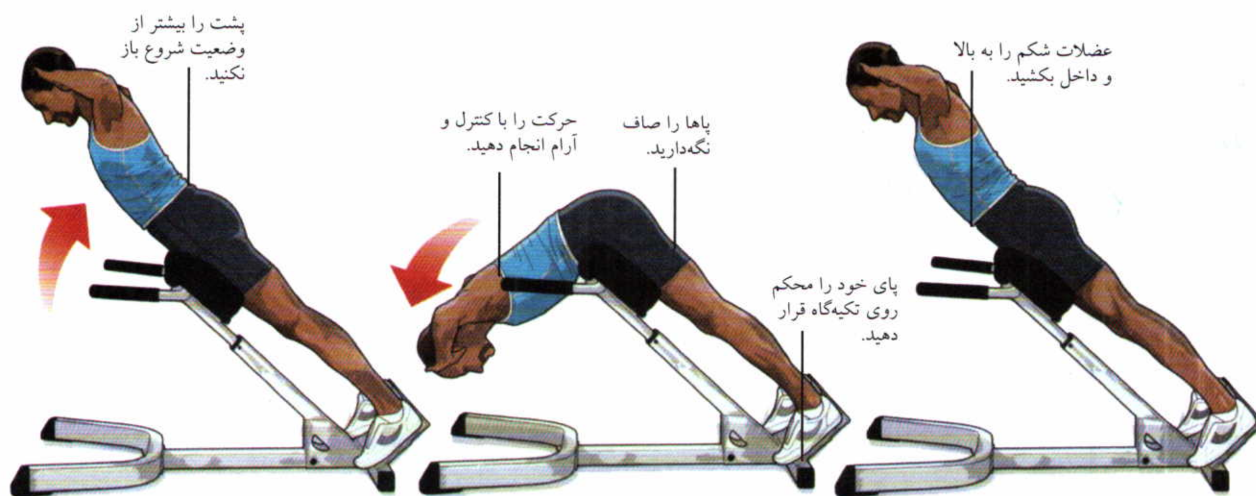


۱ بدن را صاف نگه‌دارید، هالتر را پشت گردن و روی بخش بالایی پشت قرار دهید. زانوها را کمی خم کنید و ستون فقرات را در وضعیت طبیعی نگه‌دارید.

۲ زانو و ران را کمی خم کنید. سپس با کنترل خم کردن بدن به جلو را شروع کنید. چانه را بالا نگه‌دارید. این کار از گرد شدن پشت جلوگیری می‌کند.

۳ با چرخش حول محور لگن، به جلو خم شوید. به پایین آوردن سینه‌ادامه دهید، پشت خود را در وضعیت خنثی نگه‌دارید و اجازه دهید تا زانوها کمی خم شود.

۴ تا حد امکان خم شوید. ممکن است با تمرین بیشتر بتوانید پشت را تا حالت موازی با زمین پایین ببرید. به وضعیت شروع بازگردید و هنگام این کار بازدم را خارج کنید.



۱ ران‌ها را روی بالشتک‌های صندلی رومی قرار دهید. در این حالت ران برای خم شدن آزاد است. پاها باید صاف روی تکیه‌گاه قرار بگیرد، ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد و نوک آرنج‌ها به سمت بیرون.

۲ از لگن خم شوید و بالا تنه را به سمت زمین ببرید. پشت را صاف نگه‌دارید. وقتی انعطاف‌پذیری عضلات همسترینگ حرکت بیشتر را محدود کرد؛ خم شدن را متوقف کنید.

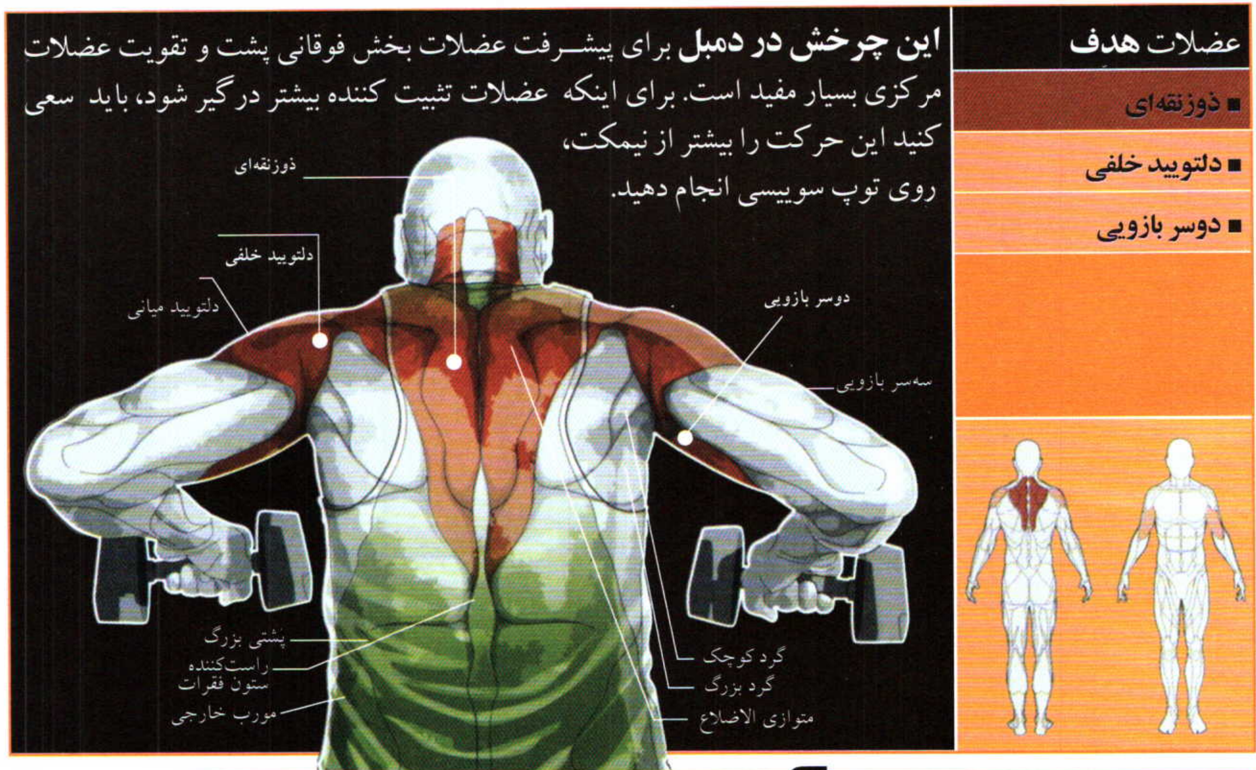
۳ به موقعیت شروع بازگردید، عضلات همسترینگ، سرینی و بازکننده ستون فقرات را منقبض کنید. پشت را بیشتر از وضعیت شروع باز نکنید زیرا ممکن است دچار آسیب‌دیدگی شوید.

زیر بغل دمر جفت دمبل (نیمکت شیب دار)

این چرخش در دمبل برای پیشرفت عضلات بخش فوقانی پشت و تقویت عضلات مرکزی بسیار مفید است. برای اینکه عضلات تثبیت کننده بیشتر درگیر شود، باید سعی کنید این حرکت را بیشتر از نیمکت، روی توپ سوییسی انجام دهید.

عضلات هدف

- ذوزنقه‌ای
- دلتویید خلفی
- دوسر بازویی

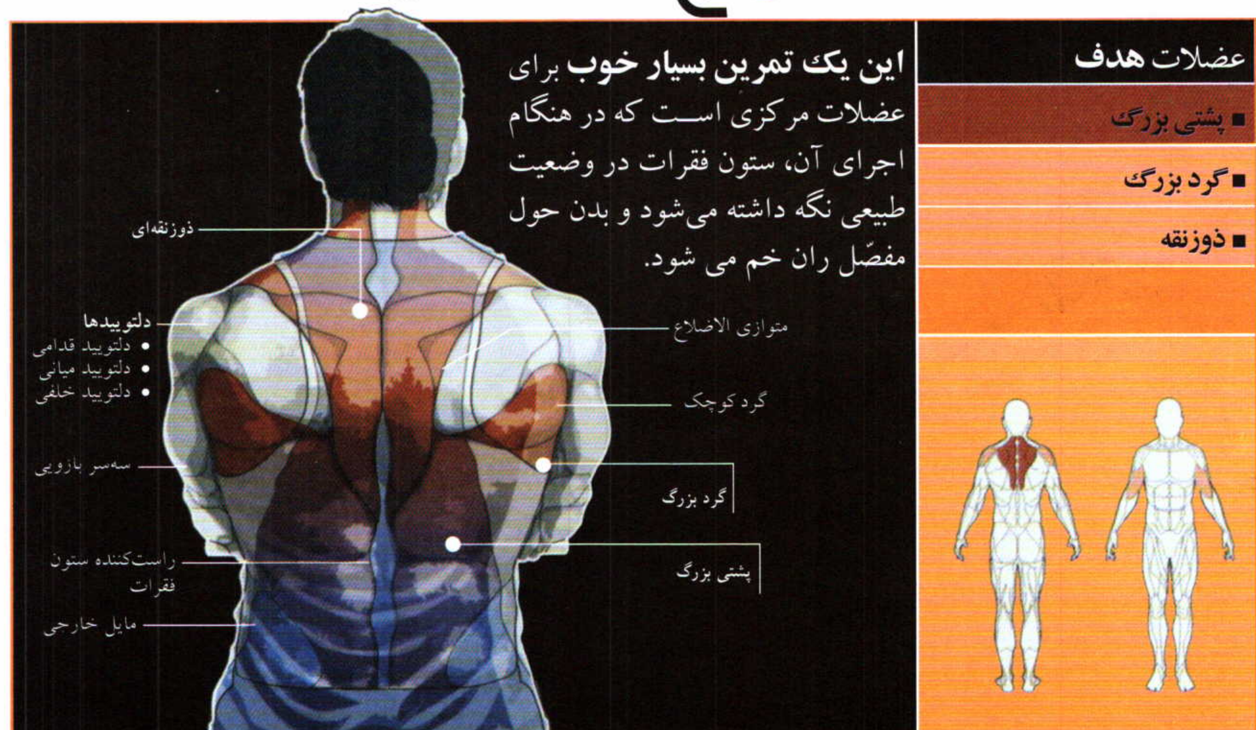


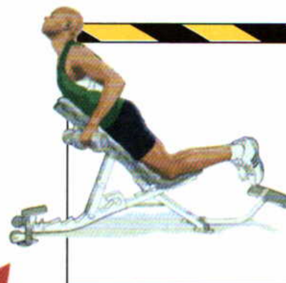
زیر بغل سیم‌کش آرنج صاف ایستاده

این یک تمرین بسیار خوب برای عضلات مرکزی است که در هنگام اجرای آن، ستون فقرات در وضعیت طبیعی نگه داشته می‌شود و بدن حول مفصّل ران خم می شود.

عضلات هدف

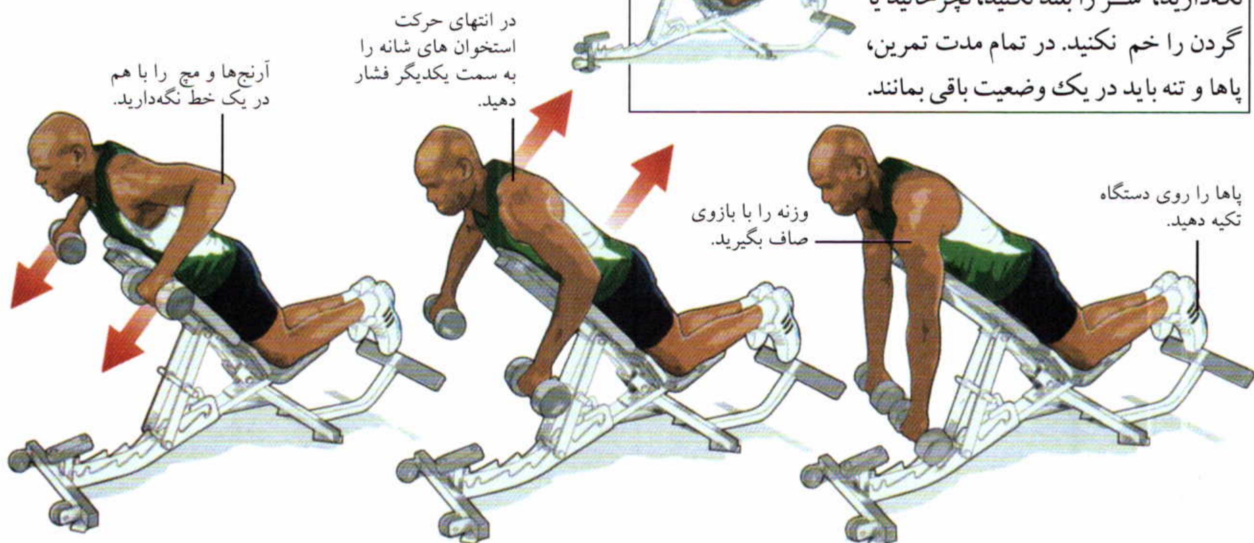
- پشتی بزرگ
- گرد بزرگ
- ذوزنقه





هشدار!

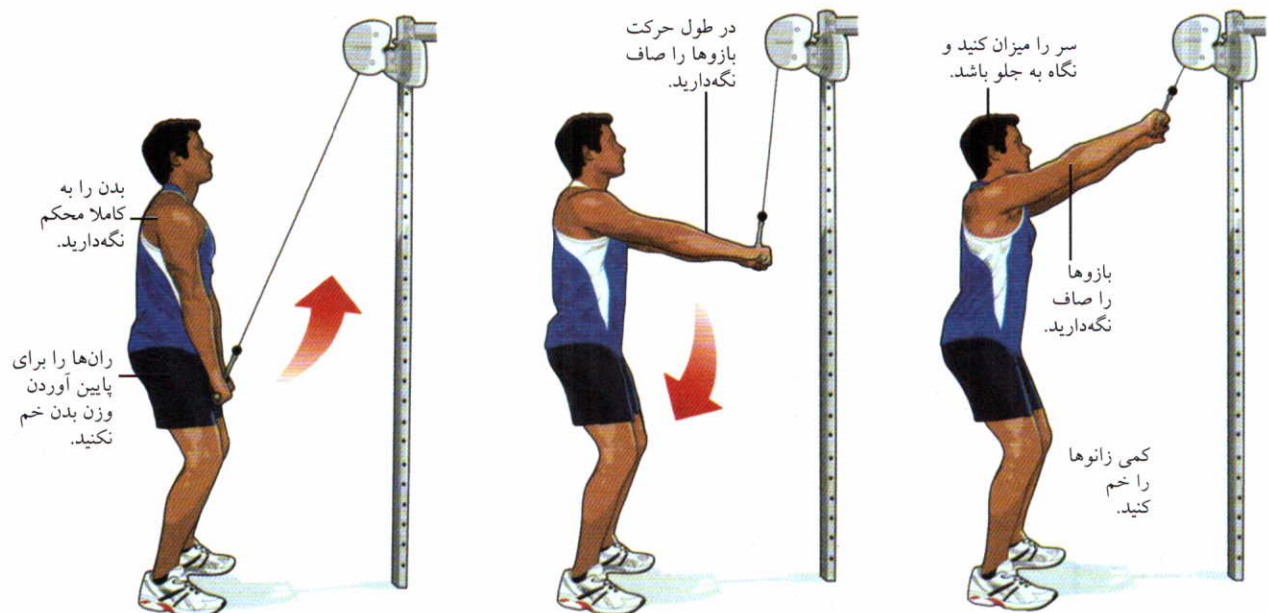
ران‌ها را به روی نیمکت فشار داده و نگه‌دارید، سر را بلند نکنید، نچرخانید یا گردن را خم نکنید. در تمام مدت تمرین، پاها و تنه باید در یک وضعیت باقی بمانند.



۱ بدن خود را روی نیمکت با زاویه ۴۵ درجه قراردهید. دمبل‌ها را در دست بگیرید و روی بالشتک نیمکت طوری دراز بکشید که سینه رو به پایین باشد.

۲ آرنج‌ها را خم کنید، قسمت فوقانی بازوها را تا جایی که احساس راحتی می‌کنید، به سمت عقب بکشید. هنگام اجرای حرکت بازوها را نسبت به تنه با زاویه مستقیمی نگه‌دارید.

۳ در بالاترین نقطه حرکت، مکث کوتاهی کنید، سپس به آرامی و با کنترل وزنه‌ها را برای قرار گرفتن در وضعیت شروع پایین بیاورید.



۱ سیم‌کش را بالا تنظیم و وزنه مورد نظر را انتخاب کنید. میله را به صورت "دست از رو" بگیرید. عضلات سرینی و پاها را محکم نگه‌دارید.

۲ با حرکت کنترل شده و به آرامی میله را پایین بیاورید. به جلو خم نشوید یا اجازه ندهید در طول حرکت، وزن بدن به جلو منتقل شود.

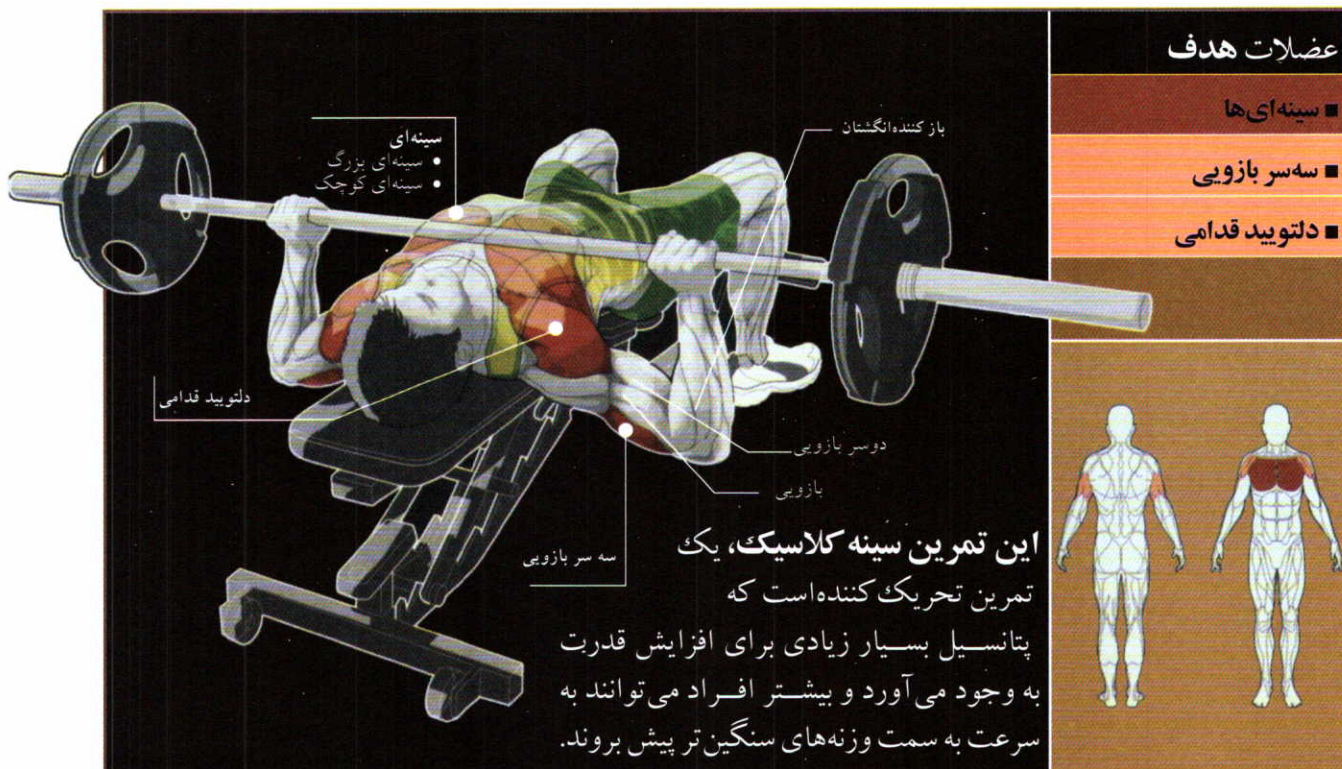
۳ در تمام مسیر حرکت میله را در یک قوس به سمت بخش فوقانی ران پایین بیاورید. مکث کنید و سپس در ادامه با همان زاویه به آرامی به وضعیت شروع برگردید.





سینه

پرس سینه (نیمکت) با هالتر

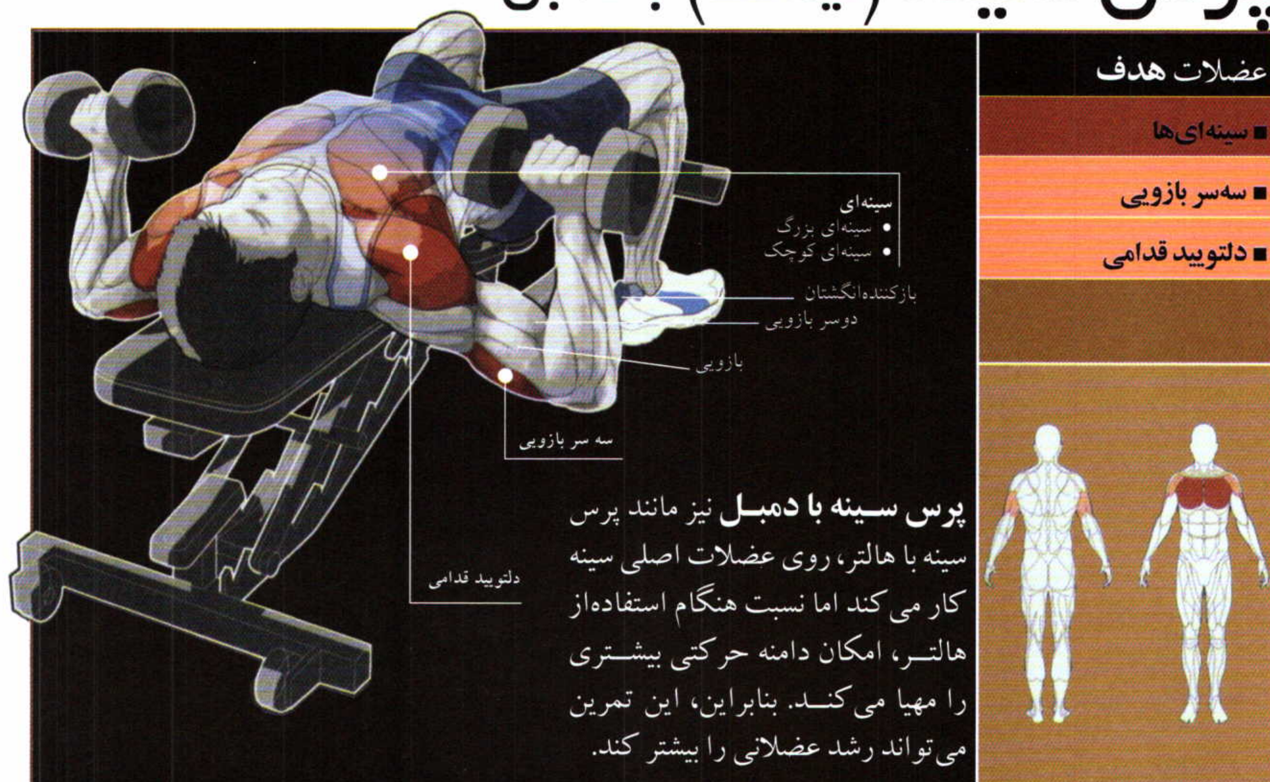


عضلات هدف

- **سینه‌ای‌ها**
- **سه‌سر بازویی**
- **دلتویید قدامی**

این تمرین سینه کلاسیک، یک تمرین تحریک‌کننده‌است که پتانسیل بسیار زیادی برای افزایش قدرت به وجود می‌آورد و بیشتر افراد می‌توانند به سرعت به سمت وزنه‌های سنگین‌تر پیش بروند.

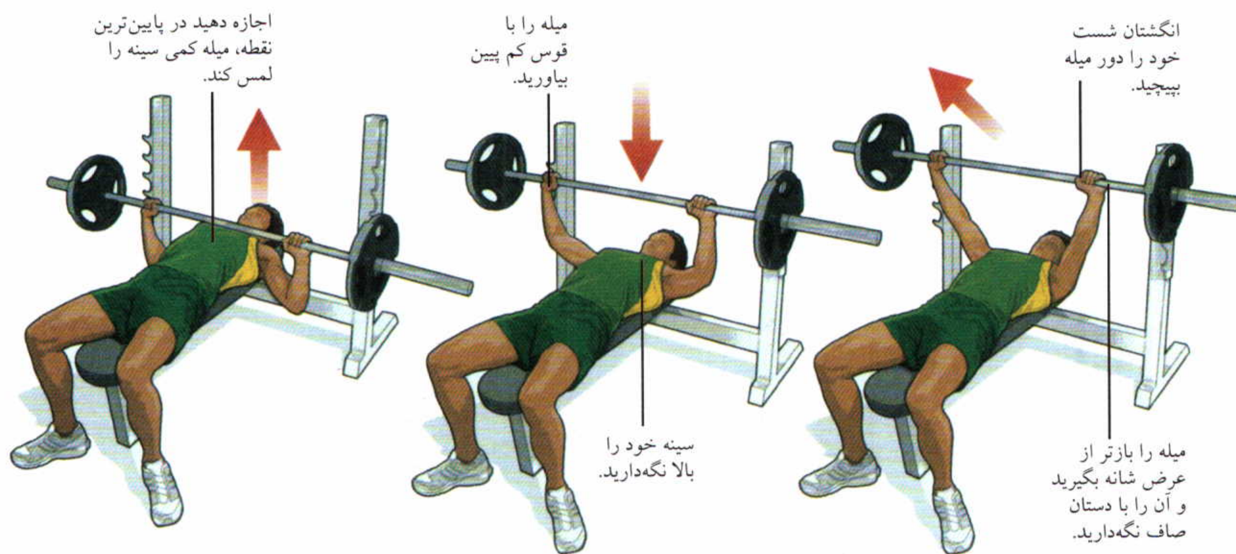
پرس سینه (نیمکت) با دمبل



عضلات هدف

- **سینه‌ای‌ها**
- **سه‌سر بازویی**
- **دلتویید قدامی**

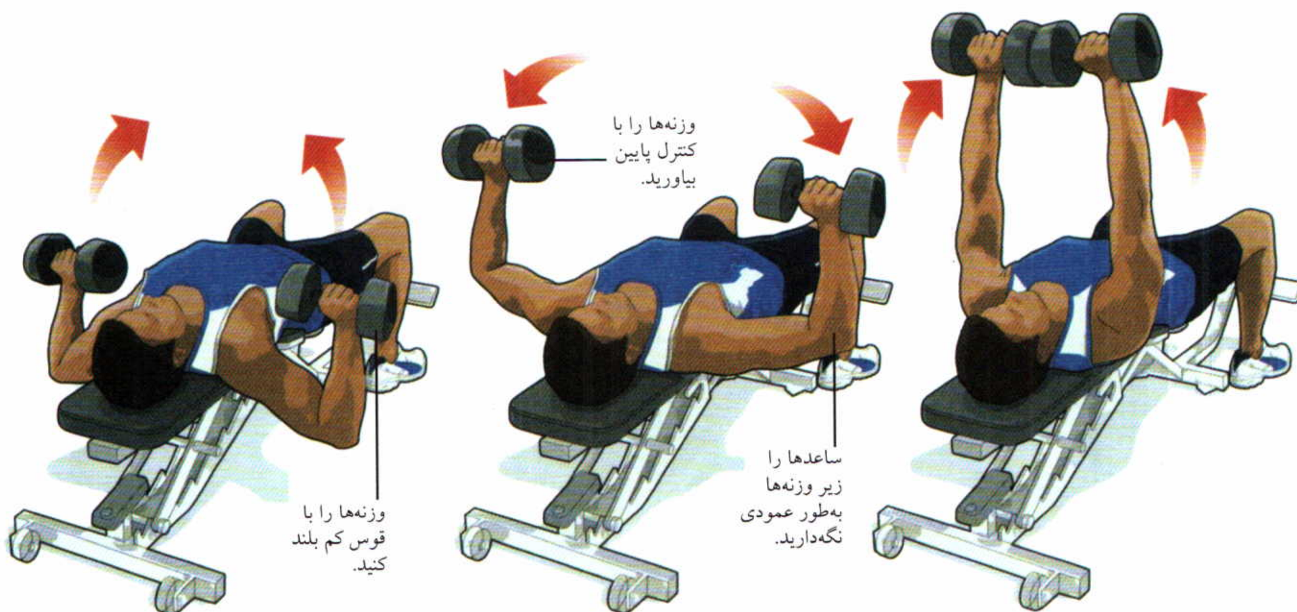
پرس سینه با دمبل نیز مانند پرس سینه با هالتر، روی عضلات اصلی سینه کار می‌کند اما نسبت هنگام استفاده‌از هالتر، امکان دامنه حرکتی بیشتری را مهیا می‌کند. بنابراین، این تمرین می‌تواند رشد عضلانی را بیشتر کند.



۱ میله را از روی قفسه بلند کنید و آن را بالای سینه نگه‌دارید. سر، شانه‌ها و باسن باید محکم روی نیمکت قرار گرفته باشند.

۲ نفس را به داخل داده و میله را تا میانه قفسه سینه پایین بیاورید. تا زمانی که ساعدهای شما به‌طور عمودی در پایین ترین نقطه قرار بگیرند، بازوها را همراه با یکدیگر پایین بیاورید.

۳ میله را در امتداد همان قوسی که پایین آورده‌اید، به بالا هل دهید. هر تکرار را با دستان صاف در بالای قفسه سینه، تمام کنید

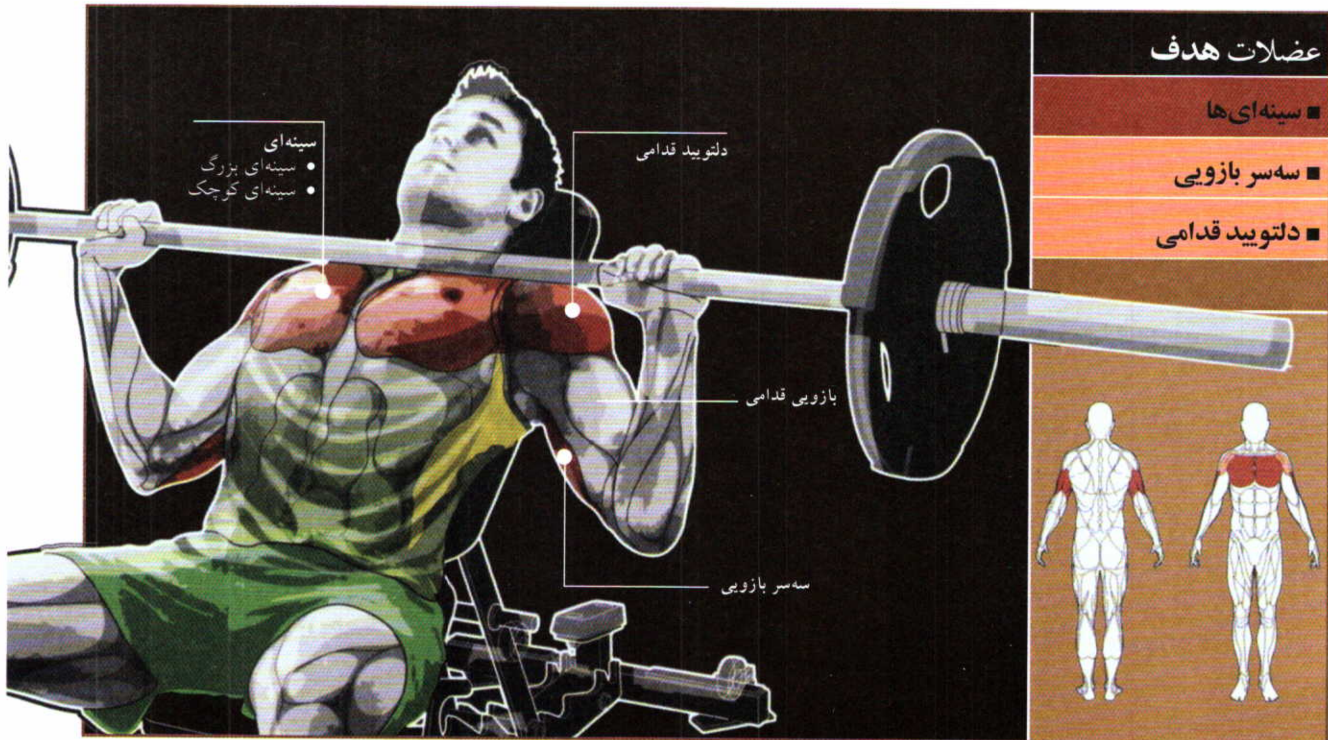


۱ دمبل‌ها را روی سینه بالا ببرید. به وسیله فشار دادن شانه‌ها، سر و ران‌ها را روی نیمکت، بدن را ثابت نگه‌دارید.

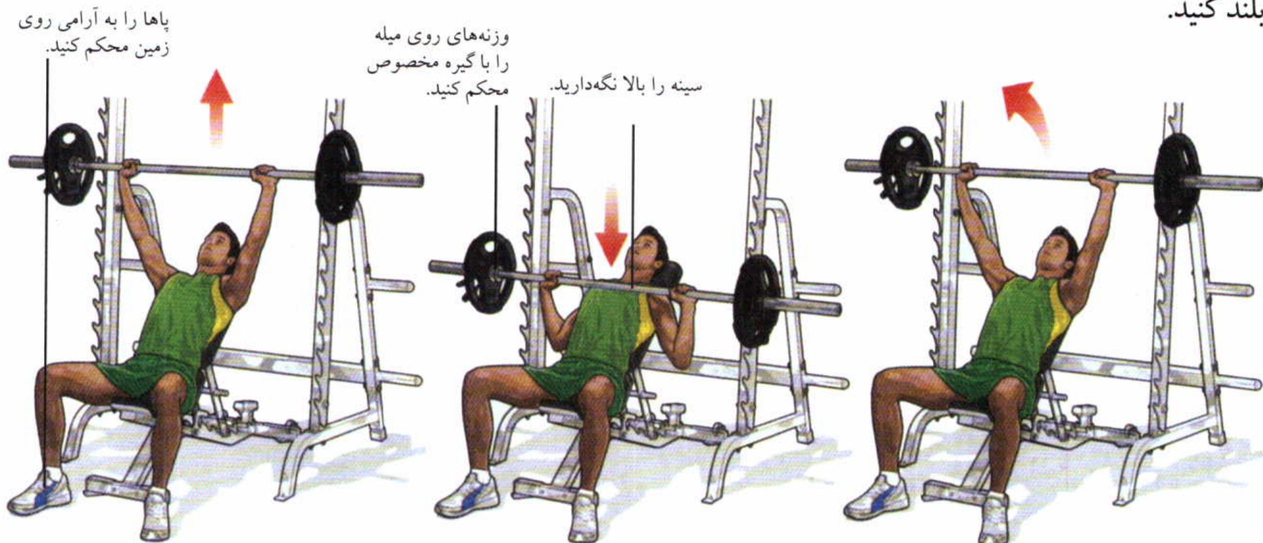
۲ وزنه‌ها را به آرامی و با کنترل، با هم پایین بیاورید، آنها را در وسط سینه هم راستا با هم نگه‌دارید.

۳ وزنه‌ها را تا زمانی که‌هر دو با هم یک‌بار دیگر بالای سینه شما قرار بگیرند، با قوس کم و با حمایت فشار دهید.

پرس بالا سینه با هالتر (پرس نیمکت شیب‌دار)



این حرکت یکی از اساسی‌ترین حرکات پیشرفت عضلات سینه‌است. به دلیل اینکه در وضعیت شیبدار، عضلات کوچک کمربند شانه‌ای درگیر اجرای حرکت می‌شوند، وزنه کمتری را در این وضعیت نسبت به وضعیت صاف می‌توانید بلند کنید.

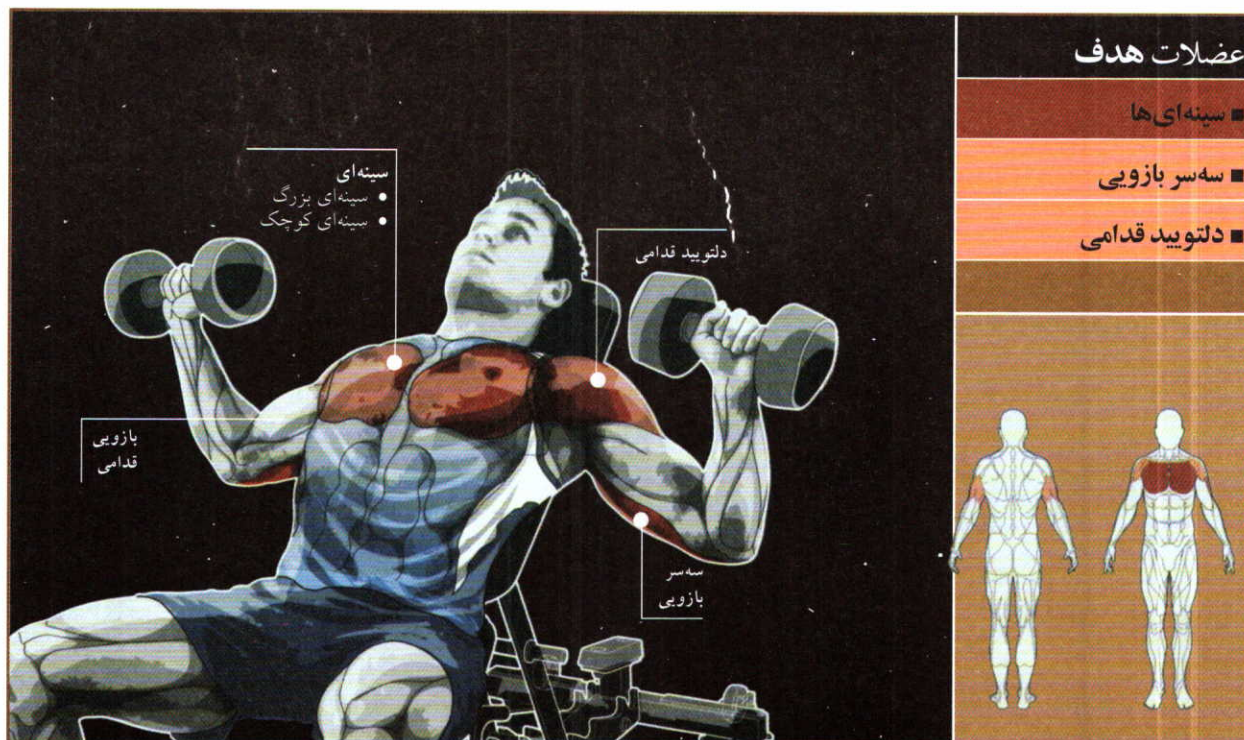


۱ میله را با اطمینان و با دستانی بازتر از عرض شانه بگیرید. پاها را صاف روی زمین نگه‌دارید و وزنه را از روی قفسه بلند کنید.

۲ میله را تا بالای سینه پایین بیاورید، به‌طوری که ساعدها تقریبا به صورت عمودی زیر میله قرار بگیرند. شانه‌های خود را روی نیمکت فشار دهید.

۳ سر را روی نیمکت فشار دهید. و ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد. بازوهای خود را تا زمانی که میله به وضعیت شروع برسد صاف نگه‌دارید.

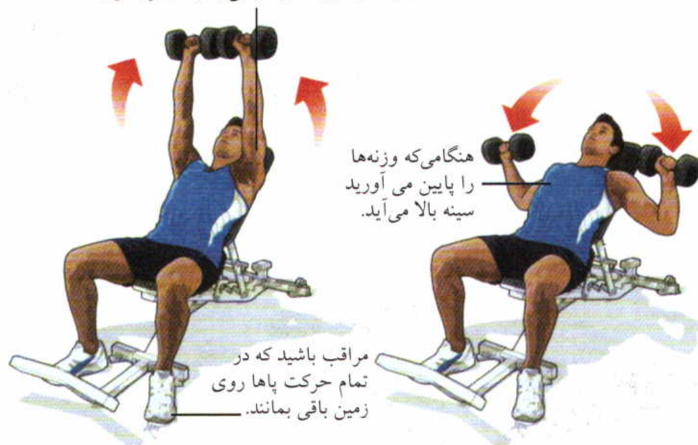
پرس بالاسینه با دمبل (پرس نیمکت شیبدار با دمبل)



این حرکت شبیه پرس سینه با هالتر است، اما امکان اجرای حرکت در دامنه حرکتی بیشتری را فراهم می‌کند. بنابراین، از با ارزش‌ترین حرکات در دوره تمرینات کاربردی برای رسیدن به‌اهداف تمرینی ورزش‌ها ست.

هشدار!
مراقب باشید که وزنه‌ها را با هم بالا و پایین ببرید. از حرکت جهشی یا چرخش بدن برای تسهیل بالا بردن خودداری کنید. در وضعیت شروع با مستقیم نگه‌داشتن وزنه‌ها بالای شانه، حالت تعادل بدن را حفظ کنید.





۱ دمبل‌ها را با بازوهای صاف به بالای (عمود بر) مفصّل شانه بلند کنید. دمبل‌ها در بالاترین نقطه حرکت باید با یکدیگر برخورد کنند.

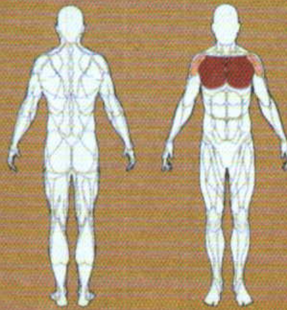
۲ دمبل‌ها را به آرامی و به‌طور همزمان با هم تا نقطه‌ای که قسمت بالای بازوی شما تقریبا عمود شود، پایین بیاورید و وزنه‌ها را در راستای شانه‌ها نگه‌دارید.

۳ وزنه‌ها را با قوس خیلی کم برای قرار گرفتن در وضعیت شروع به عقب برگردانید. بازوها را به‌طور کامل باز کنید و اجازه دهید وزنه‌ها به آرامی به یکدیگر برخورد کنند.

پروانه روی نیمکت شیبدار (قفسه بالاسینه با دمبل)

عضلات هدف

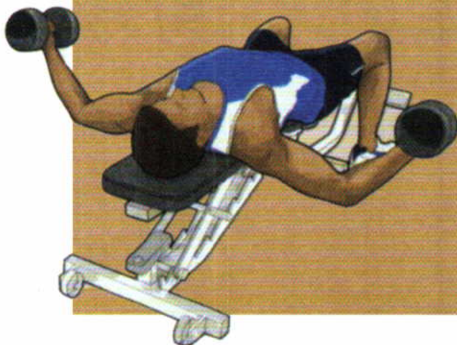
- سینه‌ای
- دلتویید قدامی



این تمرین محبوب سینه با دمبل به توسعه عضلات شانه نیز کمک می‌کند و مکمل تمرینی بسیار خوبی برای پرس بالا سینه(به صفحه ۱۱۲ نگاه کنید) است که دامنه حرکتی وسیعی را برای درگیری عضلات بزرگ سینه به‌ارمغان می‌آورد.

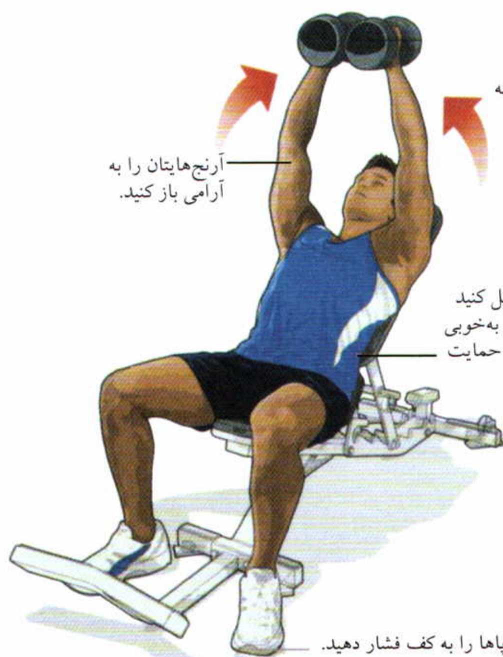
تغییرات

همچنین حرکت پروانه را می‌توان روی نیمکت هم انجام داد. برای شروع حرکت دمبل‌ها را به‌طور یکسان مانند حرکت پروانه شیبدار در دو طرف قرار دهید و برای حرکت دادن دمبل‌ها به سمت یکدیگر با یک قوس کم، از حرکتی شبیه بغل کردن استفاده کنید.



هشدار!

مراقب باشید که‌از وزنه‌های بیش از حد استفاده نکنید. این کار ممکن است منجر به اجرای ضعیف حرکت شود و خطر آسیب‌دیدگی را به‌همراه داشته باشد. همچنین استفاده‌از وزنه سنگین به‌این معنی است که‌احتمالا عضلات سه‌سر را بیشتر از عضلات سینه‌ای درگیر می‌کنید.



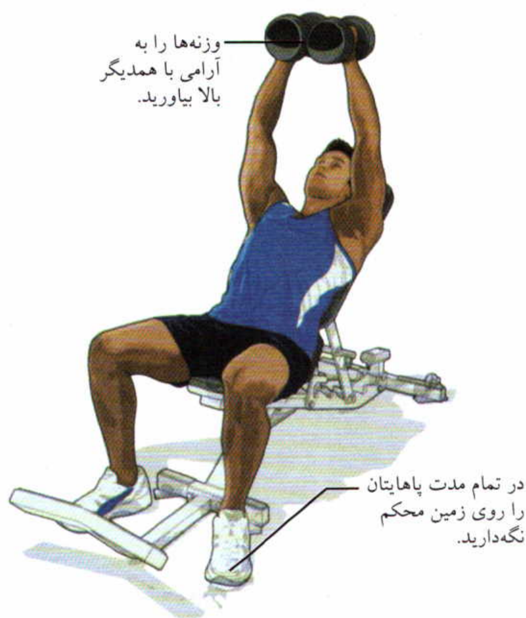
۱ نیمکت را در زاویه ۴۵ درجه تنظیم کنید. دمبل‌ها با کف دستان رو به داخل را بگیرید و آنها را به‌اندازه طول دست‌ها روی شانه‌ها بالا ببرید به طوری که آنها کمی به یکدیگر برخورد کنند. اطمینان حاصل کنید که ران‌ها و پشتتان روی تکیه‌گاه نیمکت به‌خوبی حمایت شوند.



۲ عمیق نفس را به داخل بدهید و دمبل‌ها را به آرامی و با کنترل و با یک قوس پهن پایین بیاورید. اجازه ندهید که دمبل‌ها به‌طور عمودی به پایین سقوط کنند یا که بازوهایتان چرخش پیدا کنند.



۳ زمانی که دمبل‌ها با گوش‌های شما در یک سطح قرار گرفتند، حرکت را تمام کنید و مرحله برگشت را شروع کنید. در هنگام این کار نفس را بیرون دهید.

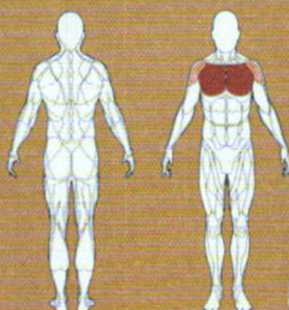


۴ به حالت شروع برگردید و وزنه‌ها را به آرامی و با کنترل همراه با یکدیگر پایین بیاورید.

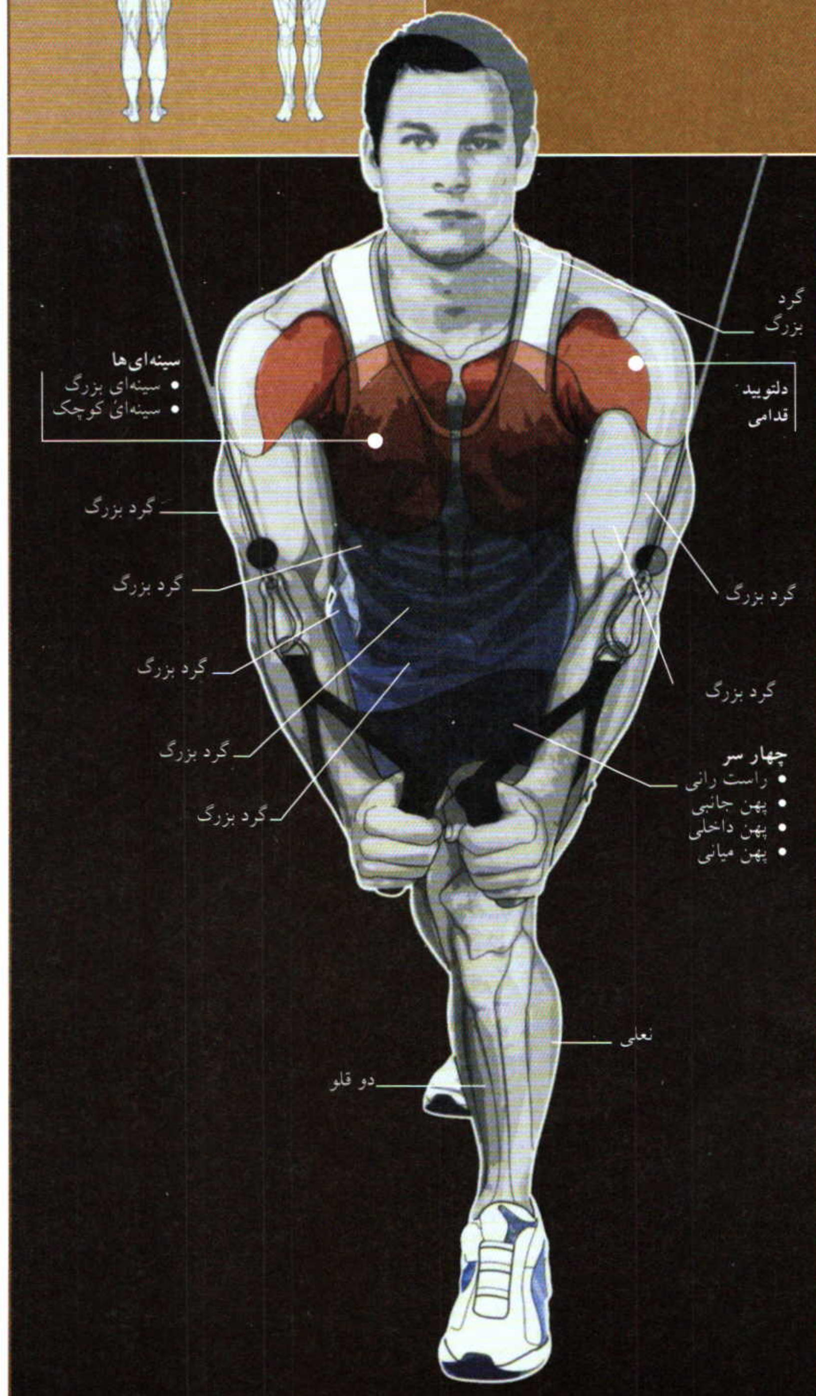
«کراس اُور» با سیم‌کش

عضلات هدف

- سینه‌ای
- دلتویید قدامی

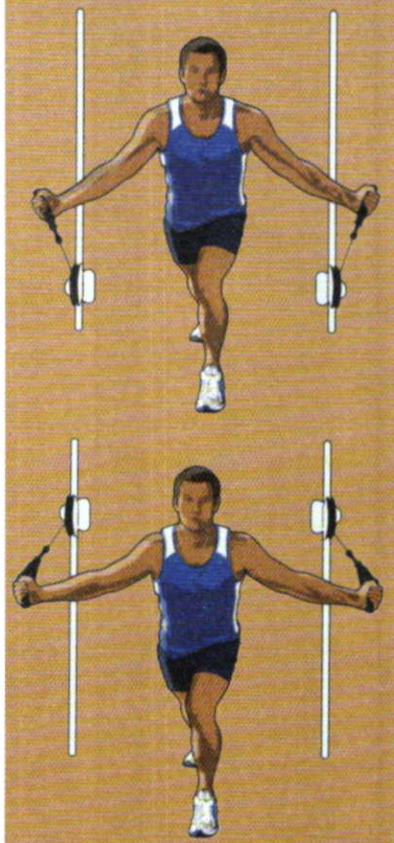


در این تمرین سینه، شانه و بدن توسط نیمکت حمایت نمی‌شود، بنابراین، عضلات تثبیت کننده مرکزی و پاهایتان مجبورند برای حفظ وضعیت بدنی شما کار کنند. همچنین استفاده‌از دستگاه کابل روی عضلات شما در دامنه حرکتی بیشتری تاثیرمی گذارد.



تغییرات

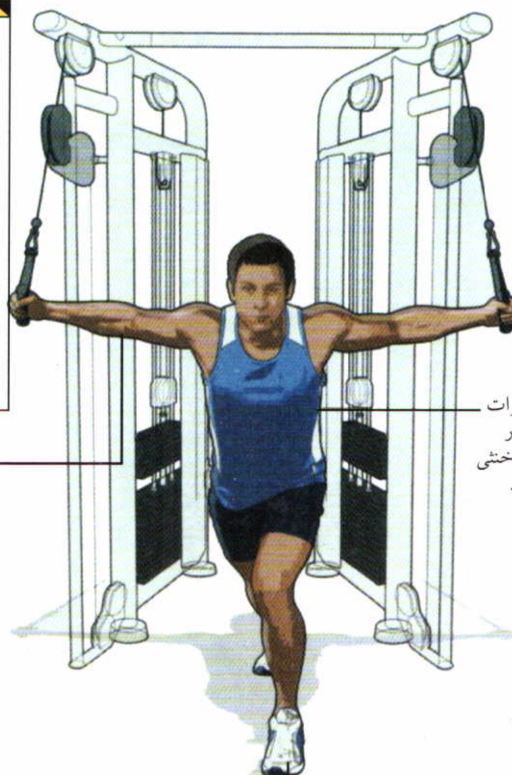
می‌توانید تمرین کراس اور با سیم‌کش را با ارتفاع متغیری با تنظیم کردن آن در قسمت پایین یا تا ارتفاع کم انجام دهید. این تفاوت در وضعیت شروع، به شما اجازه می‌دهد روی عضلات سینه‌تان از زاویه‌های کمی متفاوت کار کنید.

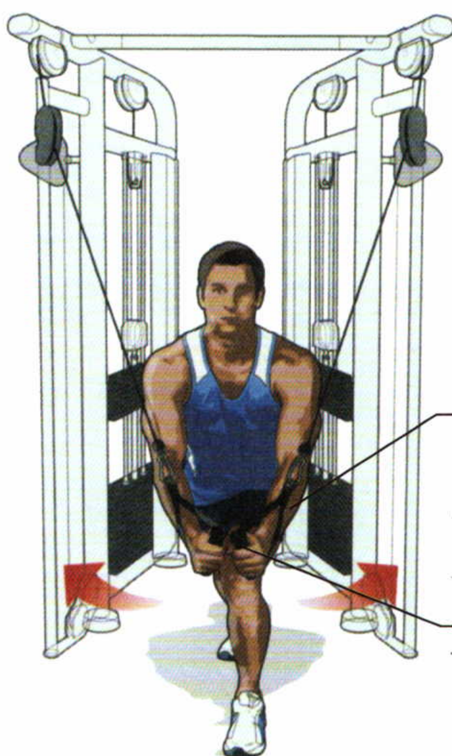


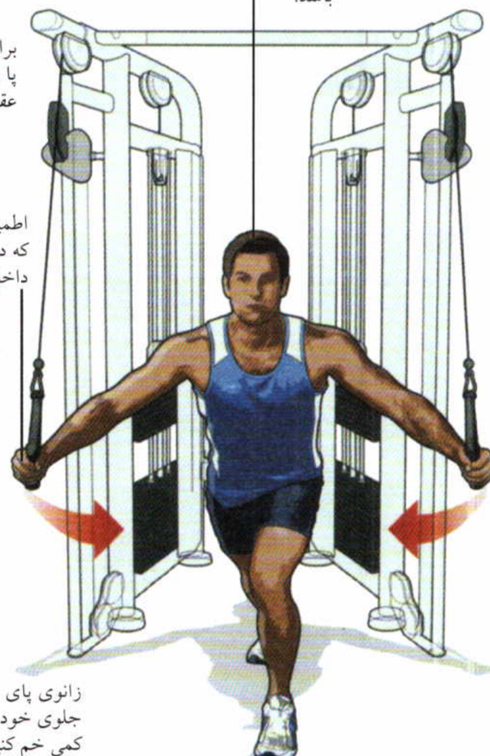
۱ قرقـره را در بلندترین وضعیت تنظیـم و وزنه مورد نظـر را از روی قفسـه‌انتخاب کنیـد. کمی به جلو خم شـوید و پاهایتـان را محکم کنید. دسـتگیره‌های قرقره را تا وسـط بدنتان پاییـن بیاورید. نفـس را داخل بدهید و اجازه دهید بازوهایتان با یک قوس زیاد به عقب برود. در نتیجه، آنها درست پشت خط تنه شما هستند. این حالت وضعیت شروع است.

هشدار!

وزنه‌ای را انتخاب کنید که خیلی سنگین نباشـد تا بدنتان را از وضعیت ثابت شده، به عقب بکشـید. از نیروی حرکتی بدنتان برای کامل کردن حرکت استفاده نکنید، به خاطر اینکه مطمئنا تعادلتان را از دست خواهید داد و در معرض آسـیب دیدگی قرار خواهید گرفت.







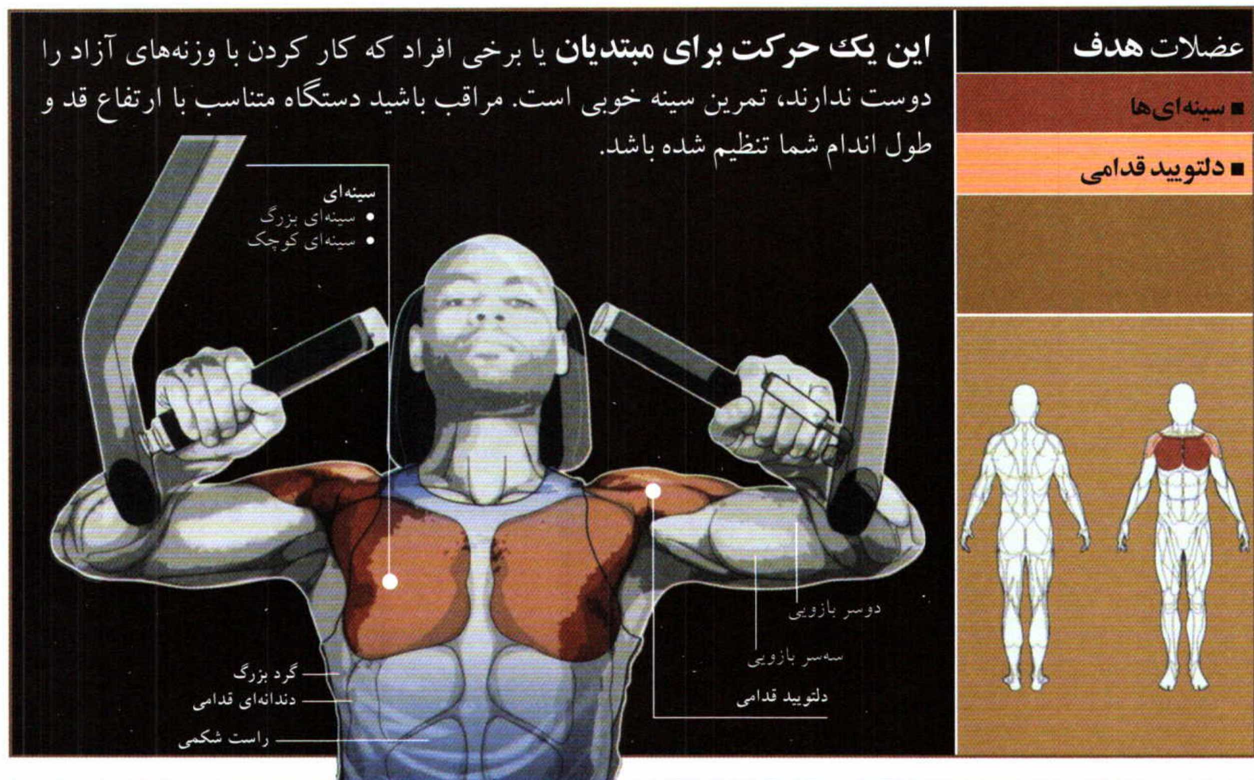
۲ بازوهایتـان را بـا یـک قـوس زیاد شـبیه حرکت بغـل کردن تا وسـط بدنتان پایین بیاورید. سـر خود را بـالا نگه‌دارید و بازوهایتان را کمی خم نگه‌دارید، آن هم در زمانی که دسـتگیره‌ها را در یک زاویه کم به جلو و پایئن می‌کشید. در طول این کار نفس را بیرون بدهید.

۳ پیـش از شـروع مرحله برگشـت، برعکس قوسـی کـه در مرحلـه ۲ انجـام داده بودید، دسـتانتان را تا جلوی بدنتان پایین بیاورید. اطمینان حاصل کنید که بازوهای شما با سرعت یکسانی حرکت کنند و آرنج‌های شما در تمام مدت حرکت در همان وضعیت کمی خم شده، باقی بمانند.

پرس سینه با دستگاه

این یک حرکت برای مبتدیان یا برخی افراد که کار کردن با وزنه‌های آزاد را دوست ندارند، تمرین سینه خوبی است. مراقب باشید دستگاه متناسب با ارتفاع قد و طول اندام شما تنظیم شده باشد.

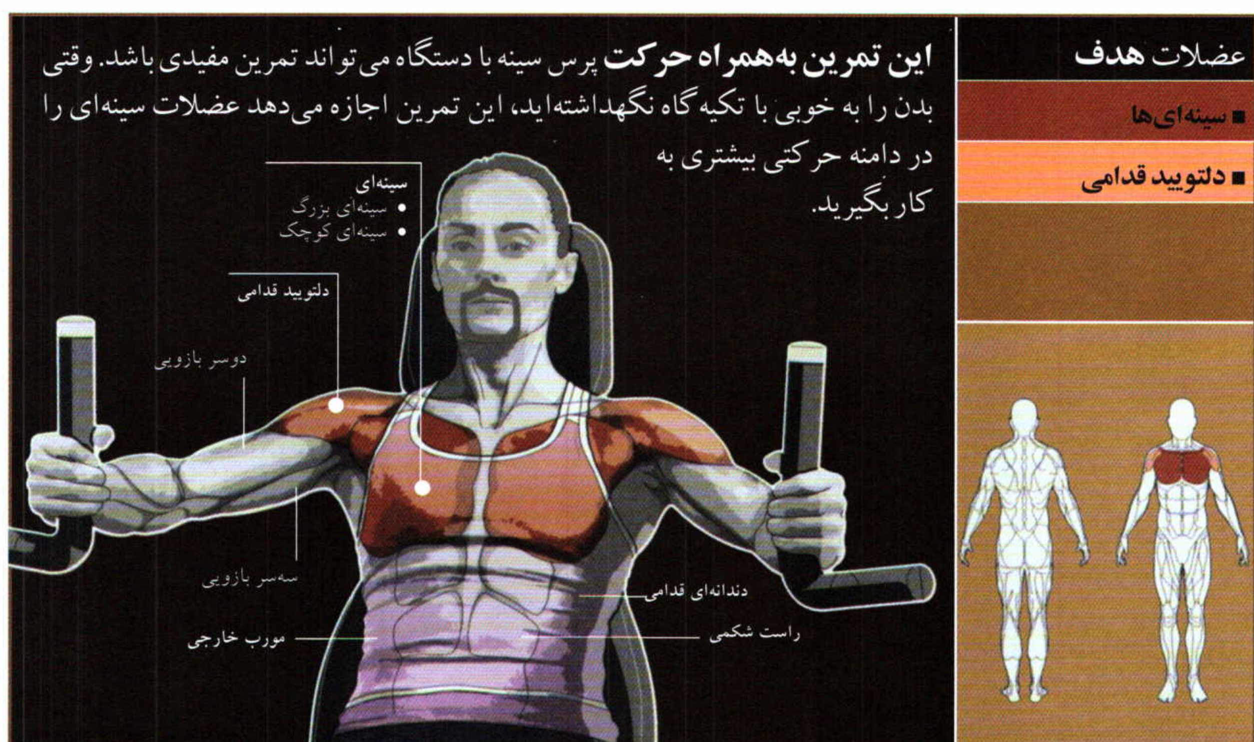
عضلات هدف
- سینه‌ای‌ها
- دلتویید قدامی

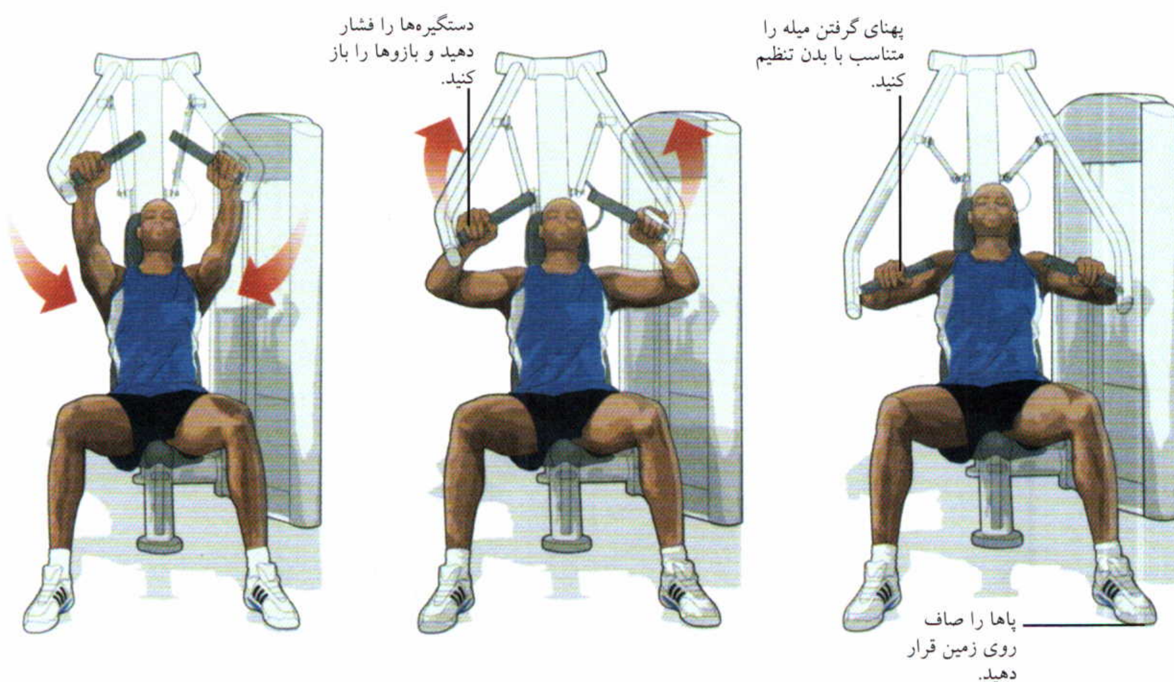


پروانه با دستگاه

این تمرین به‌همراه حرکت پرس سینه با دستگاه می‌تواند تمرین مفیدی باشد. وقتی بدن را به خوبی با تکیه‌گاه نگهداشته‌اید، این تمرین اجازه می‌دهد عضلات سینه‌ای را در دامنه حرکتی بیشتری به کار بگیرید.

عضلات هدف
- سینه‌ای‌ها
- دلتویید قدامی

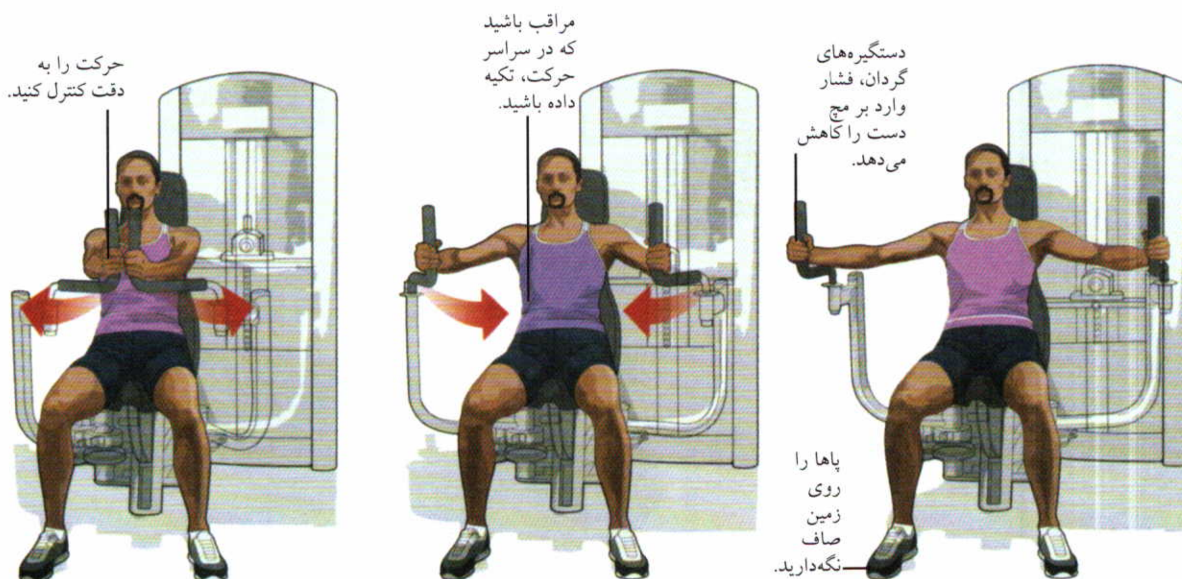




۱ مقاومت مورد نظر را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید. دستگیره‌ها را طوری بگیرید که دست‌ها در میانه قفسه سینه در یک سطح قرار گیرد.

۲ نفس عمیقی بکشید و وقتی می‌خواهید دستگیره‌ها را به آرامی و با کنترل فشار دهید، نفس را بیرون بدهید. بدن را روی بالشتک‌ها محکم نگه‌دارید.

۳ نفس را داخل بدهید، بازوها را به‌طور کامل باز کنید و سپس دستگیره‌ها را به وضع شروع برگردانید. پیش از شروع اجرای بعدی اجازه ندهید وزنه‌ها روی ردیف وزنه ساکن شوند.

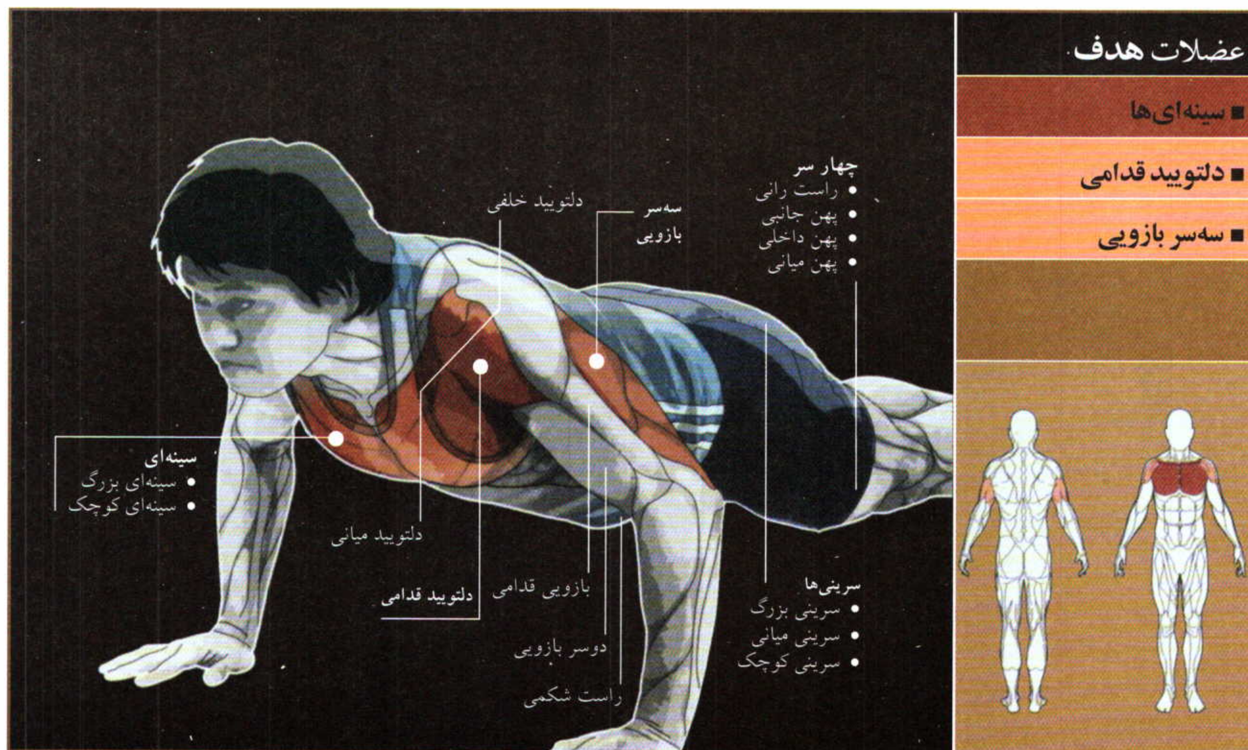


۱ مقاومت مورد نظر را انتخاب کنید. اجازه دهید بازوها با عرض زیادی از هم باز شود. به‌این ترتیب،دستگیره‌ها درست زیر خط میانی تنه قرار می‌گیرد.

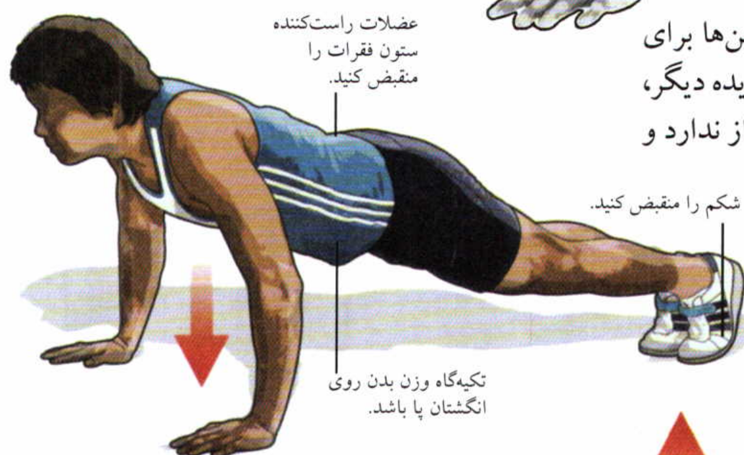
۲ نفس را بیرون بدهید و دستگیره‌ها را با هم و با عرض زیاد و با آرنج‌های کمی خمیده (شبیه در بغل گرفتن) به‌دست بگیرید.

۳ وقتی حرکت کامل شد و انگشتان دست یکدیگر را لمس کردند، عضلات سینه را منقبض و مرحله بازگشت را شروع کنید و به وضعیت شروع بازگردید.

شنای سوئدی



این یکی از ساده و موثرترین تمرین‌ها برای عضلات سینه‌ای، شانه‌ها و بازوهاست یک فایده دیگر، این حرکت این است که به وسیله خاصی نیاز ندارد و فقط با وزن بدن انجام می‌شود.



۱ بازوها را صاف در زیر بدن قرار دهید و آنها را کمی بیش از عرض شانه باز کنید.

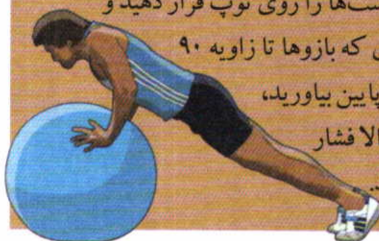
دقت کنید تکیه‌گاه بدن روی انگشتان پا باشد. نفس بکشید و بدن را به آرامی و با کنترل تا جایی پایین بیاورید که تنه کمی زمین را لمس کند.



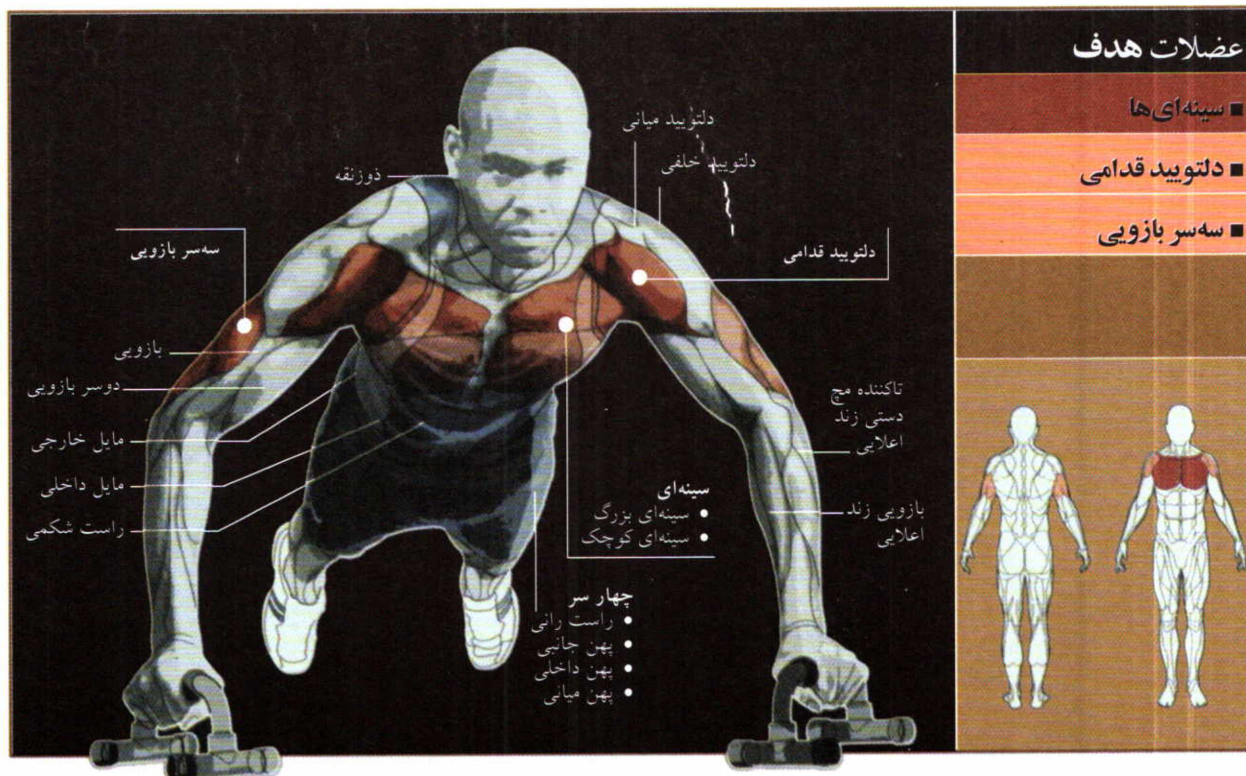
۲ وضعیت انتهایی خود را یک لحظه نگه‌دارید، سپس بازدم را خارج کنید و تنه را به بالا فشار دهید تا وقتی که بازوها صاف شود و به وضعیت شروع بازگردد. زاویه ی پشت را ثابت نگه‌دارید و دقت کنید که سر به سمت جلو باشد.

تغییرات

برای اینکه عضلات تثبیت کننده بیشتر از شنای سوئدی معمولی درگیر شود؛ سعی کنید از توپ‌های ثباتی استفاده کنید. دست‌ها را روی توپ قرار دهید و بدن را تا نقطه‌ای که بازوها تا زاویه ۹۰ درجه خم شود، پایین بیاورید، سپس به سمت بالا فشار دهید و باز گردید.



شنای زورخانه‌ای

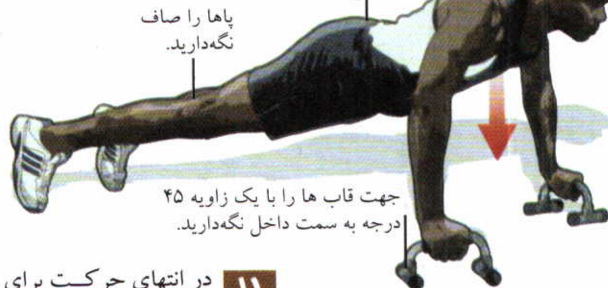


عضلات هدف

- سینه‌ای‌ها
- دلتویید قدامی
- سه‌سر بازویی

استفاده از یک جفت قاب (چارچوب) اجازه دامنه حرکتی بیشتری را نسبت به شنای سوئدی استاندارد می‌دهد.

۱ قاب‌ها را کمی بازتر از عرض شانه روی زمین بگذارید. بدن را در وضعیت تخته‌ای (صاف و کشیده در یک امتداد) قرار دهید و روی پنجه‌ی پا و دستان صاف شده، تکیه کنید. نفس را فرو بدهید و تا جایی که امتداد بدن پایین‌تر از آرنج‌های خم شده، قرار بگیرد، به آرامی بدن را پایین ببرید.



۲ در انتهای حرکت برای چند لحظه مکث کنید. تا جایی که به وضعیت شروع برگردید، بدن را به عقب هل دهید.



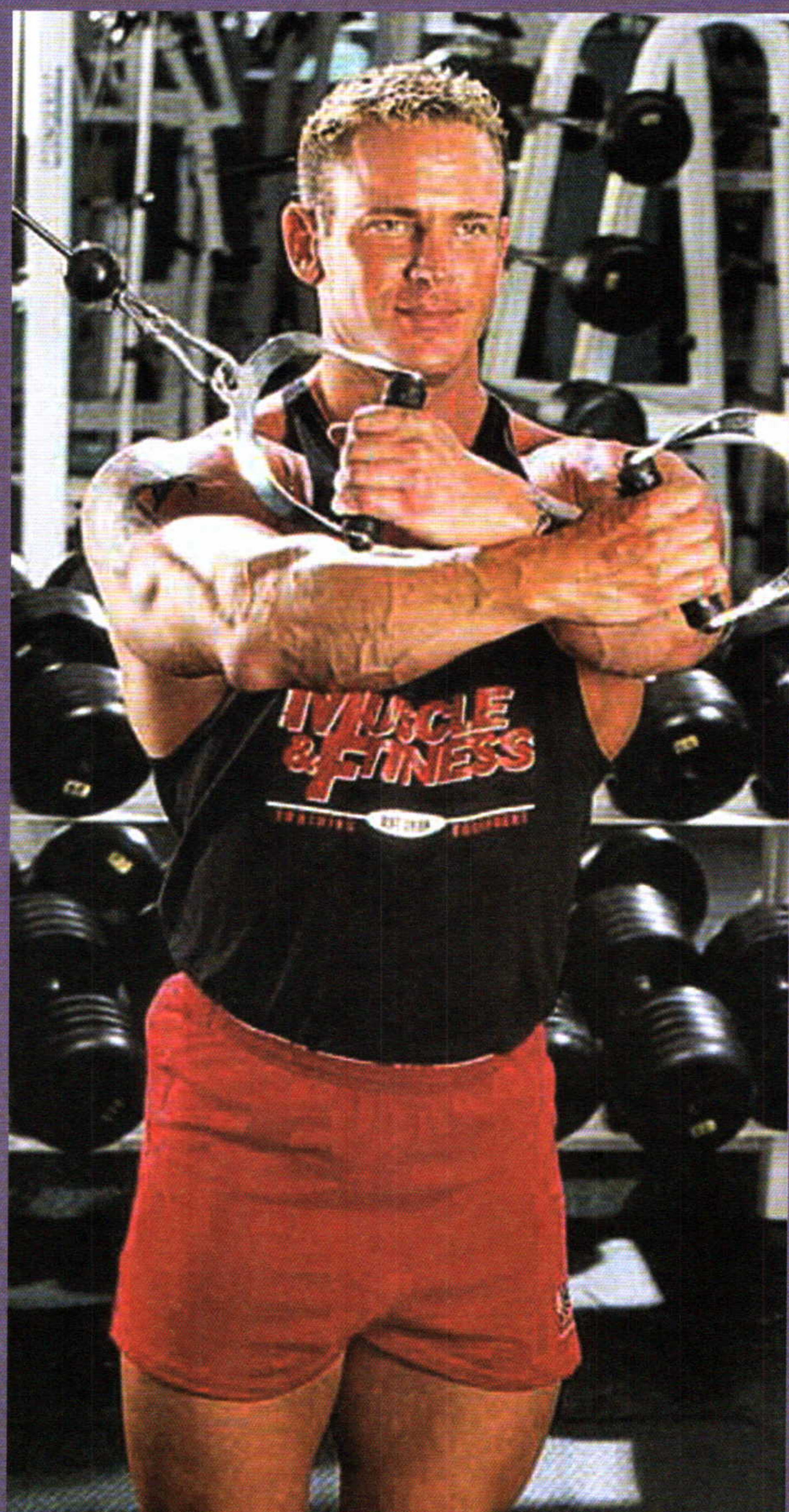
هشدار!

هنگامی که بدن را بالا می‌کشید، اجازه ندهید که تنه قوس بردارد. این کار میزان حرکت به سمت پایین را کم کرده، و اثربخشی این حرکت بر عضلات سینه، شانه‌ها و بازوها را کاهش می‌دهد. همچنین ناتوانی در صاف کردن بازوها بعد از هر تکرار نیز تاثیر تمرین را کمتر خواهد کرد.

تغییرات

با قرار دادن پاها روی نیمکت، دشواری تمرین را بیشتر کنید. بالا بودن پاها عضلات شانه را بیشتر درگیر می‌کند. همچنین می‌توانید حرکت را با فاصله عرضی بیشتر قاب‌ها یا نزدیک هم گذاشتن آنها امتحان کنید. تمرین با فاصله بسته‌تر بیشتر روی عضلات سه‌سر کار می‌کند.

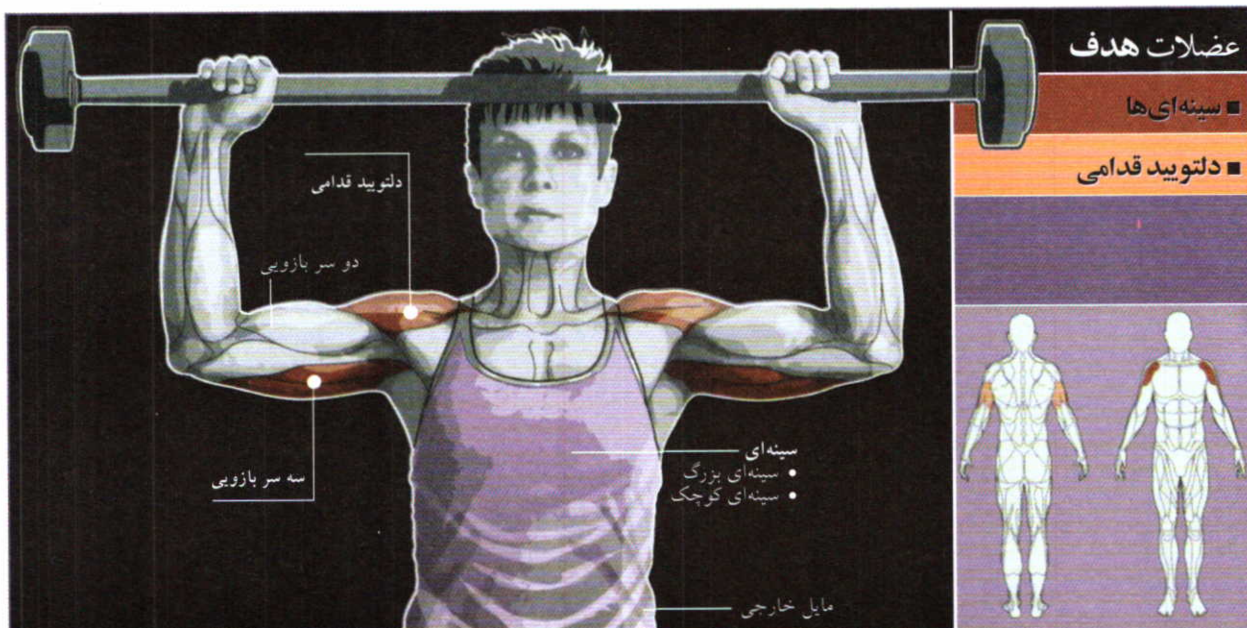



MUSCLE
&FITNESS



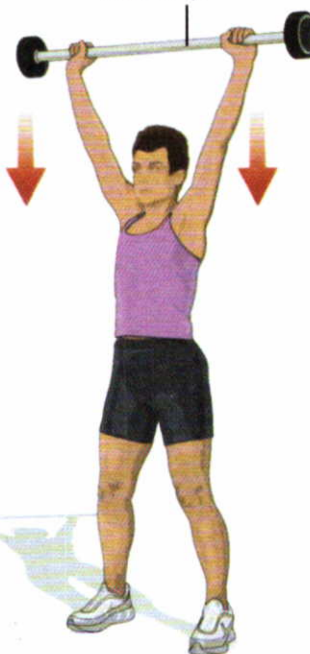
شانه

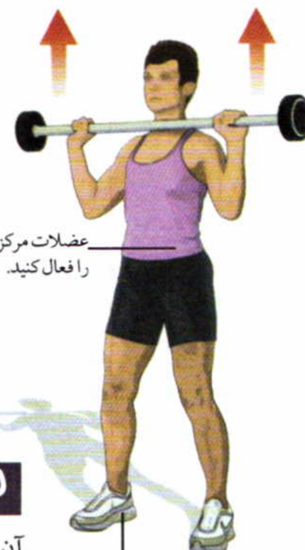
پرس نظامی با هالتر (پرس سرشانه ایستاده با هالتر)



پرس نظامی یا پرس با هالتر از بالای سر، حرکتی ساده‌اما بسیار موثر است و یکی از اساسی ترین تمرینات کمربند شانه‌است که تمام عضلات کمربند شانه را قوی می‌سازد.

۱
میله را در وسط و جلوی شانه‌ها نگه‌دارید. میله را به کمک شانه‌ها، به سمت بالا فشار دهید، و آن را با قوس خیلی کم از نزدیک صورت حرکت دهید تا در بالا و کمی پشت سر قرار بگیرد.





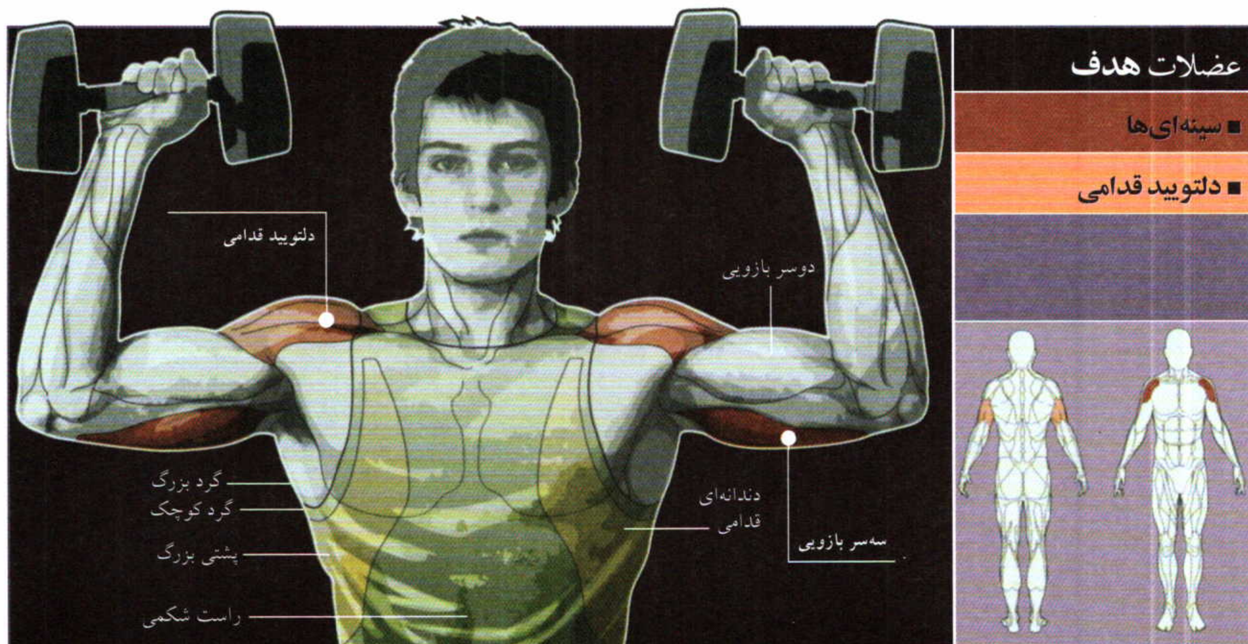
۲
میله را محکم بگیرید، برای بازگشت به وضعیت شروع میله را به آرامی با همان زاویه کمی که آن را به پشت سر برده بودید، پایین بیاورید.

هشدار!
مراقب باشید که پشت در وضعیت خنثی باشد. خم کردن پشت نه تنها عضلات سینه‌ای را درگیر می‌کند، بلکه به شانه‌ها کمک می‌کند و درنتیجه، اثربخشی تمرین نیز کمتر می‌شود. اما همچنین این کار فشار زیادی بر بخش تحتانی ستون فقرات وارد می‌کند. در تمام مدت تمرین مچ‌ها را محکم و صاف زیر میله نگه‌دارید؛ زیرا چرخاندن آنها به سمت عقب می‌تواند منجر به خطر آسیب‌دیدگی مچ شود. در نهایت مراقب باشید که وقتی می‌خواهید میله را بلند کنید، برای جلوگیری از برخورد میله با چانه، سر را کمی به عقب ببرید.

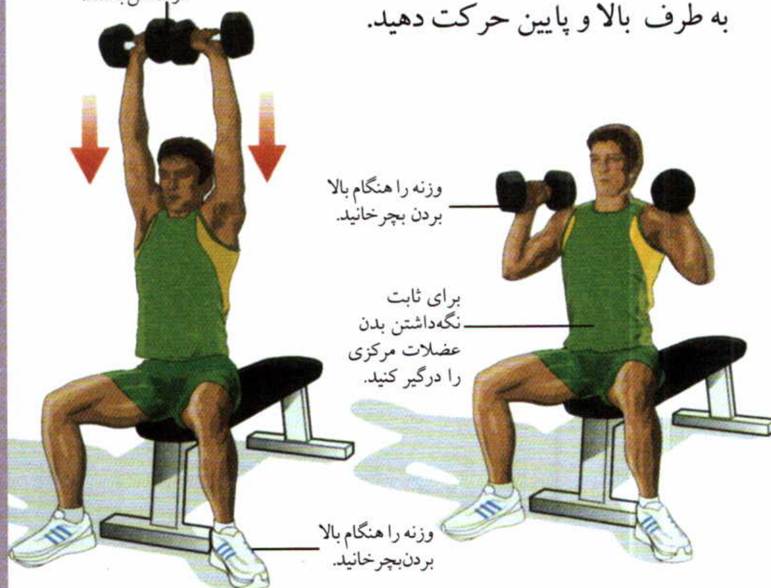
تغییرات
می‌توانید پرس نظامی را به صورت نشسته روی نیمکت انجام دهید. وضعیت نشسته به‌این معنی است که شما نمی‌توانید با کمک گرفتن از پاها میله را بالا ببرید و در نتیجه تاثیر تمرین ایزوله می‌شود (متمرکز بر شانه). پشت را صاف و پا را محکم روی زمین نگه‌دارید.



پرس سر شانه با دمبل



می‌توانید این نوع از تمرین را به صورت نشسته، ایستاده یا به صورت پرس متناوب (یک دست در میان) انجام دهید. امتیاز اصلی این حرکت نسبت به پرس شانه نظامی این است که نیازی نیست تا میله را در اطراف صورتتان به طرف بالا و پایین حرکت دهید.

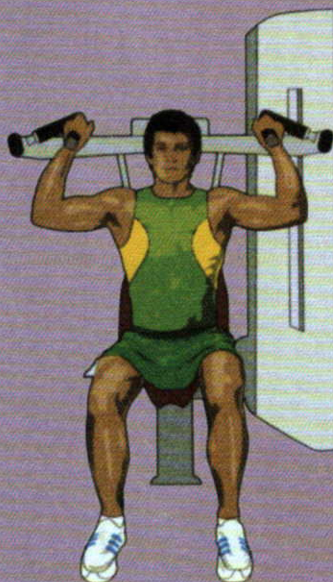


۱ روی انتهای نیمکت بنشینید و دمبل‌ها را روی شانه‌ها نگه‌دارید. وزنه‌ها را تا اندازه‌ای که دست‌ها باز شوند، با شانه به بالا فشار دهید. سپس نفس را بیرون بدهید.

۲ بدون اینکه آرنج‌ها را قفل کنید، وزنه‌ها را خیلی کوتاه در امتداد طول دستان نگه‌دارید، سپس به آرامی دمبل‌ها را برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، پایین بیاورید.

تغییرات

اگر اطمینان کافی برای استفاده‌از وزنه‌های آزاد ندارید، سعی کنید از دستگاه پرس بالای سر استفاده کنید. در این تمرین به دلیل اینکه پشت به وسیله دستگاه حمایت می‌شود و در نتیجه، عضلات تثبیت کننده درگیر نمی‌شوند، نسبت به پرس نشسته یا ایستاده‌اثربخشی کمتری دارد؛ به ویژه‌اگر برای ورزش خاصی تمرین کنید. مانند هنگام استفاده‌از تمام دستگاه‌ها، باید دستگاه را متناسب با قد و طول اندام خود تنظیم کنید.



کول با هالتر

این یک تمرین بسیار خوب برای توسعه قدرت عضلات کمربند شانه و قسمت فوقانی پشت است و به بهبود وضعیت بدنی نیز کمک می کند. با این حال، اگر شما از احساس درد یا سفتی در شانه‌ها رنج می برید، از انجام این حرکت باید اجتناب کنید.

عضلات هدف

- ذوزنقه
- دلتویید قدامی
- دوسر بازویی

تغییرات

استفاده‌از دمبل‌ها برای کشش پارویی به سمت بالا به‌طور جداگانه روی هر دو بازوی شما کار می کند و از بالا آمدن آرنج بیش از سطح موازی زمین جلو گیری می کند. این کار از نظر منطقی به‌ایمنی بیشتر تمرین کمک می کند، چرا که کمتر با خطر آسیب عضلات چرخاننده‌های بازو مواجه می‌شوید.



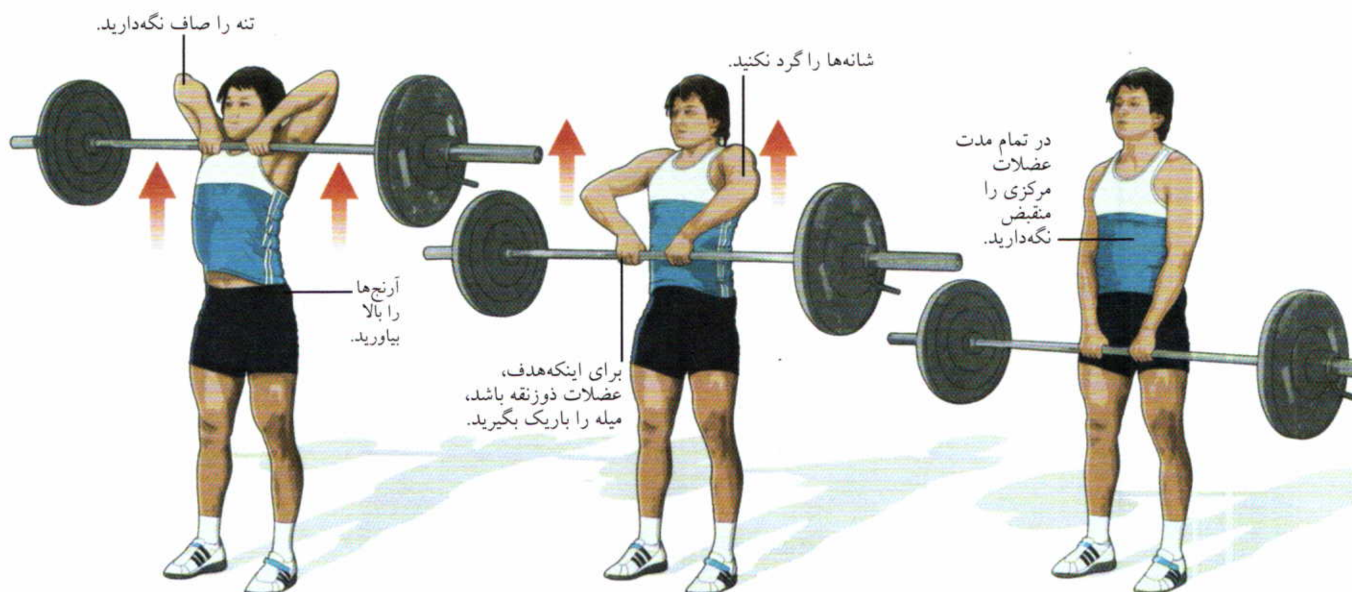
تغییرات

استفاده‌از سیم کش در حالی که پایین تنظیم شده باشد، برای کشش پارویی به بالا، نسبت به وقتی با هالتر این کار را انجام می‌دهید؛ مقاومت ثابت و استوارتری را در طول حرکت تامین می کند. مطمئن شوید که نزدیک به قرقره‌ایستاده‌اید و میله را خیلی نزدیک بدن نگه می‌دارید. نزدیک گرفتن دستان برای کار کردن روی عضلات فوقانی پشت مزیت بیشتری ایجاد می کند. گرفتن میله به صورت «دست باز» عضلات شانه‌ای را در این تمرین درگیر می کند.



دلتویید قدامی
سه‌سر بازویی
دوسر بازویی
دلتویید میانی
دلتویید خلفی
دندانه‌ای قدامی
ذوزنقه
گرد کوچک
پشتی بزرگ
گرد بزرگ
راست‌کننده ستون فقرات
مایل خارجی

سرینی‌ها
- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک



۱ پاها را به‌اندازه پهنای لگن باز کنید و میله را با دستان نزدیک به‌هم و به صورت "دست از رو" بگیرید (طوری که کف دست‌ها رو به بدن باشد). میله را طوری بلند کنید که بر ران‌ها تکیه کند.

۲ با یک حرکت آرام میله را به بالا و سمت چانه بکشید. میله را نزدیک به بدن بلند کنید و آرنج‌ها را بالا و روی میله نگه‌دارید. در این حالت پشت صاف و محکم باشد.

۳ تا وقتی میله به چانه برسد، به بالا کشیدن آن ادامه دهید. دست‌ها را هم سطح آرنج‌ها قرار دهید. در بالاترین نقطه حرکت، مکث کوتاهی کنید.

هشدار!

کول با هالتر ایستاده مستلزم اجرای درست است. اگر در شانه یا پشت خود آسیب‌دیدگی دارید، باید از انجام این کار خودداری کنید و اگر سابقه درد در شانه‌ها دارید،این کار را انجام ندهید.

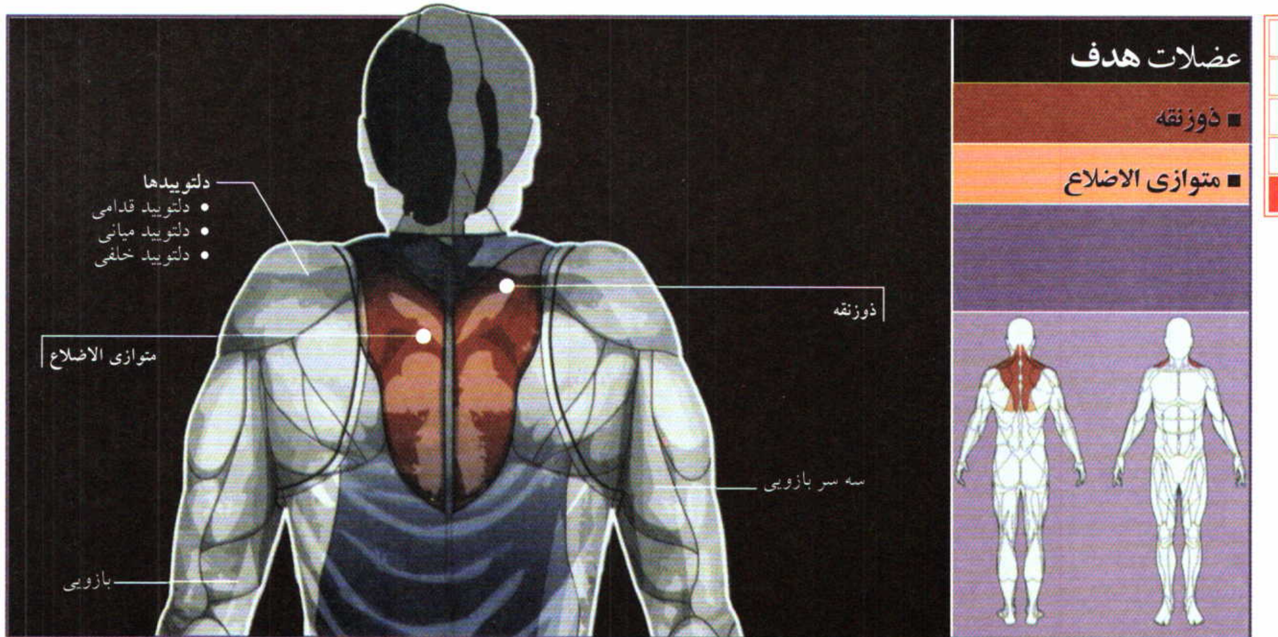
در حد خودتان کار کنید، هرگز پشت را قوس ندهید یا هرگز وزنه‌ها را به سرعت بلند نکنید. اگر می‌خواهید به‌هیچ وجه دچار آسیب دیدگی عصبی نشوید، از بالا آوردن میله تا قسمت میانی قفسه سینه خودداری کنید، زیرا این کار از چرخش بیش از اندازه شانه به داخل در بالاترین نقطه حرکت جلوگیری می‌کند. اگر هر دردی را تجربه کردید، فورا تمرین را متوقف کنید.



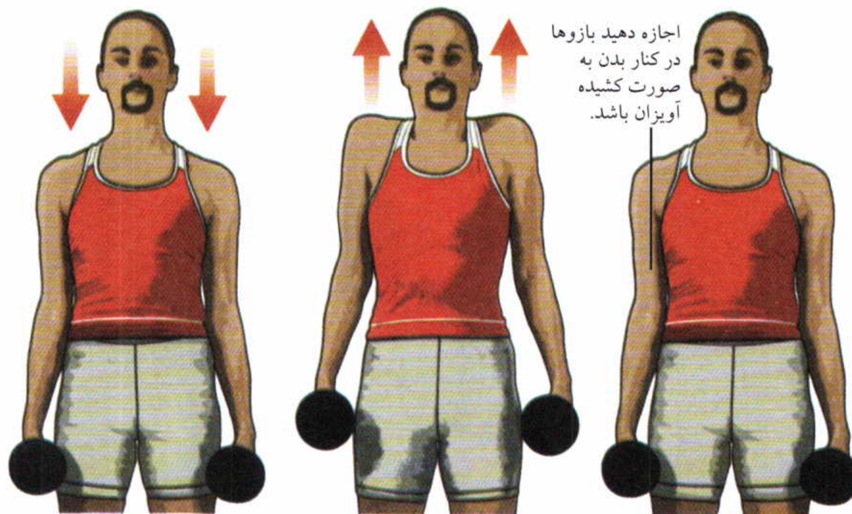
۴ میله را با کنترل شدید برای قرار دادن در وضعیت شروع پایین بیاورید. حرکت را خیلی آرام انجام دهید، آرنج‌ها را بالای میله و پشت را محکم نگه‌دارید.

۵ با دست‌های کاملا باز شده به وضعیت شروع برگردید. هنگام این کار نفس را بیرون بدهید. میله را در انتهای ست به زمین برگردانید.

شراگ با دمبل



این تمرین بسیار تخصصی، از معدود حرکاتی است که روی عضلات ذوزنقه که در پشت گردن کشیده شده‌اند، کار می‌کند. قوی بودن عضله ذوزنقه می‌تواند از گردن و ستون فقرات محافظت کند و در همه‌ی ورزش‌های برخوردی مفید است.



۱ در حالی که دمبل‌ها در کنار بدن آویزان است، صاف بایستید. پاها را به‌اندازه پهنای لگن باز کنید و زانوها را اندکی خم کنید. عضلات شکم را سفت کنید و سینه رو به بالا باشد.

۲ دمبل‌ها را به صورت دست از رو بگیرید و انگشتان شست دور میله پیچیده شده باشد. وزنه‌ها را به سمت بالا بکشید. شانه‌ها را در راستای یک خط عمودی به سمت گوش ها بالا ببرید.

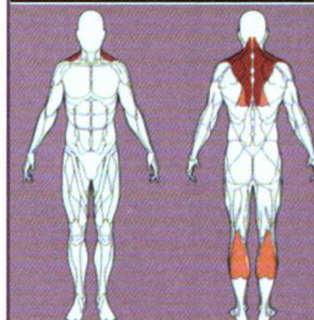
۳ پیش از اینکه وزنه‌ها را در امتداد مسیری که بلند کرده بودید با کنترل به پایین بیاورید، دمبل‌ها را در بالاترین نقطه برای ۱ تا ۲ ثانیه نگه‌دارید.

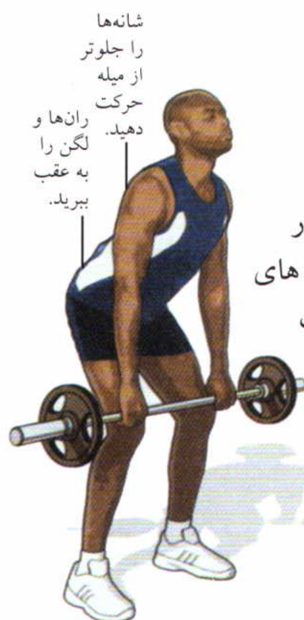
تغییرات

شما می‌توانید شراگ را با گرفتن هالتر به صورت "دست از رو" در جلوی ران‌ها اجرا کنید (هالتر را طوری بگیرید که کف دست رو به بدن باشد). وقتی حرکت با دمبل انجام شود، مسیر حرکت عمودی است. از بلند کردن ناگهانی وزنه‌ها یا قوس دادن به پشت خودداری کنید. این حرکت تاثیر کمتری بروی عضله ذوزنقه خواهد داشت.

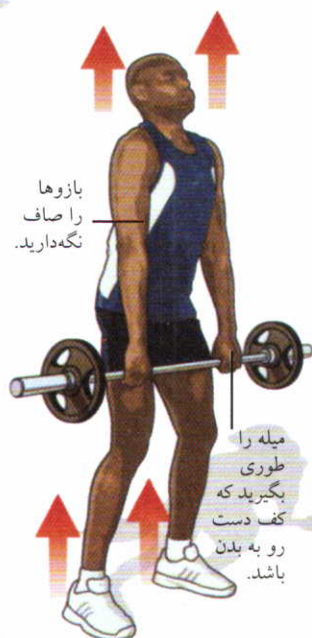
شراگ با هالتر از سر زانو

این حرکت پیشرفته‌تر از شراگ پایه است و روی عضلات ذوزنقه کار می کند اما اگر تمرین را برای کشش های انفجاری می‌خواهید، اضافه شدن یک حرکت باز شدن به سمت بالا در کل بدن؛ این تمرین را به یک تمرین بسیار خوب تبدیل می کند.





۱ بایستید و میله را نگه‌دارید، بازوها بیرون ران‌ها باشد، شانه‌ها را بالا انداخته، و کمر و زانوها را خم کنید و میله را درست تا بالای زانوها پایین بیاورید.



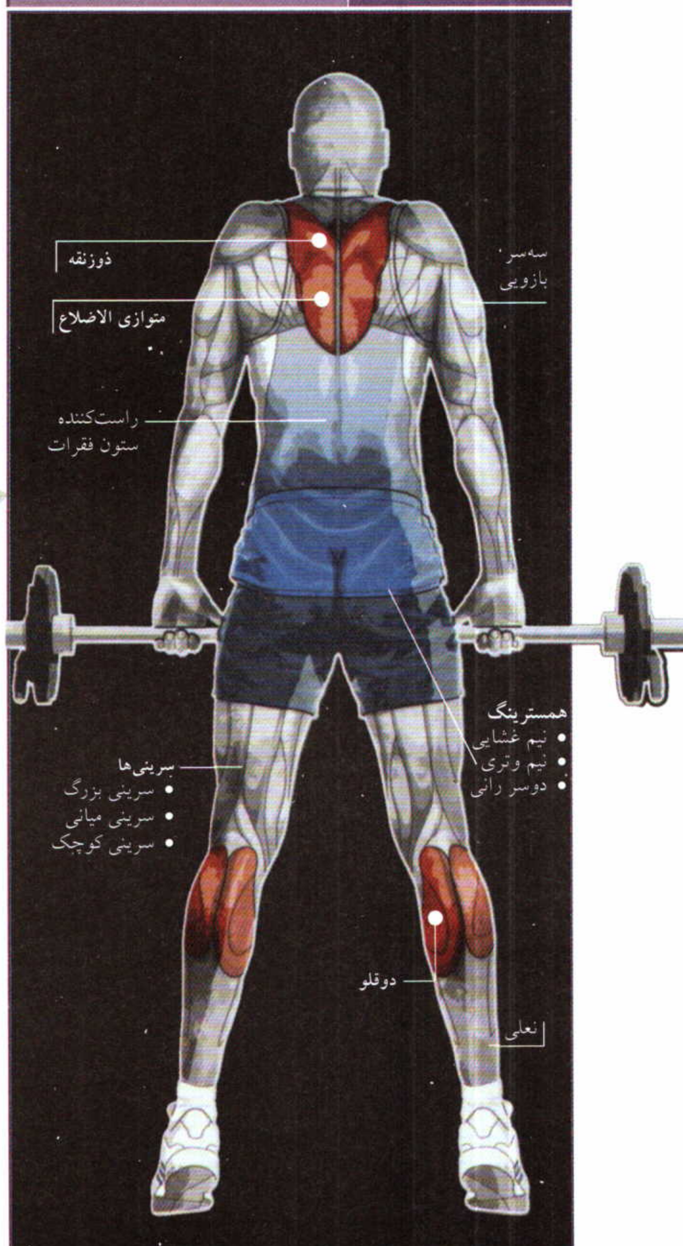
۲ بدن را با محکم بالا انداختن شانه‌ها به صورت عمودی به سرعت بالا ببرید و روی پنجه‌ی پا بلند شوید. لگن را بالا بیاورید اما بازوها را کشیده و آویزان نگه‌دارید.



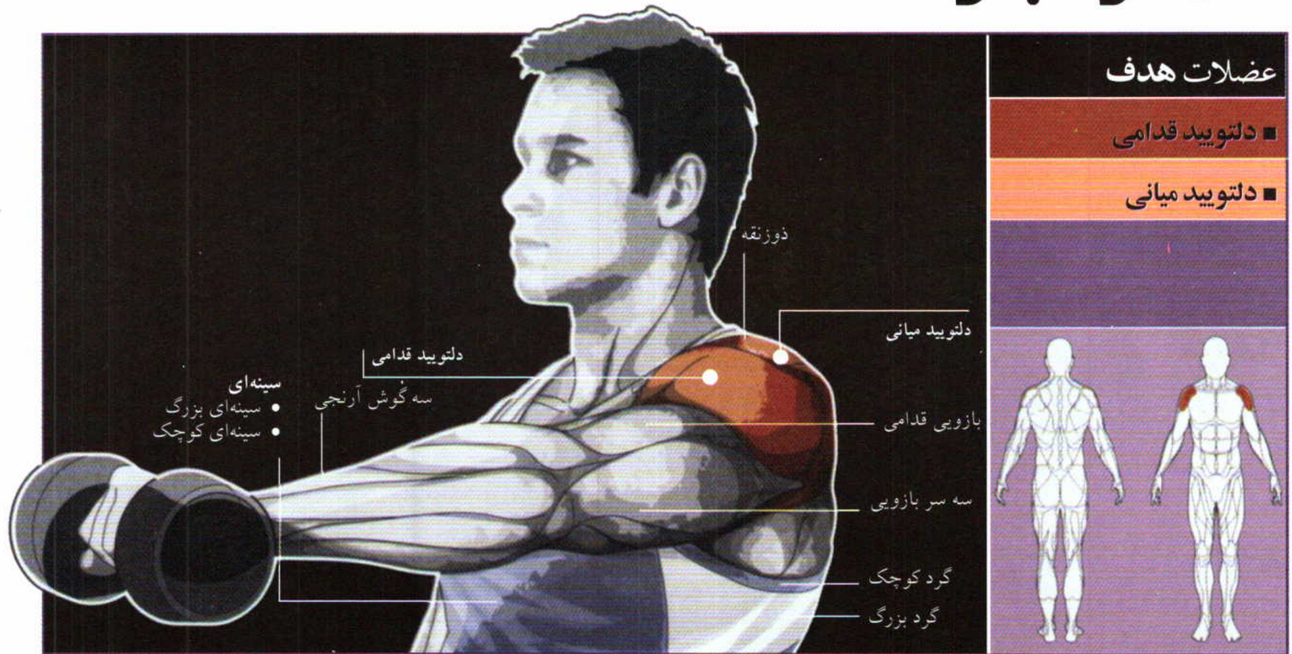
۳ وقتی که بدن به‌طور کامل باز شد، زانوها را خم کنید، ران‌ها و لگن را به عقب ببرید و برای رسیدن به وضعیت شروع، میله را با کنترل کامل به سمت پایین ران‌ها بیاورید.

هشدار!

حرکت بدن به سمت وضعیت شراگ باید عمودی باشد. بنابراین از وسوسه شدن برای چرخاندن شانه‌ها یا چرخاندن سر به عقب و خارج از مسیر رو به بالا خودداری کنید. در تمام حرکت برای جلوگیری از قرار گرفتن فشار روی پشت، میله را نزدیک بدن نگه‌دارید.



نشر از جلو



این تمرین، عضلات کوچک‌تر شانه (که به‌انجام تمرینات در شکل مطلوب کمک می‌کند) را تقویت و برجسته می‌سازد. می‌توانید هردو دست را باهم بالا بیاورید و یا به صورت متناوب چپ و راست را بالا بیاورید.



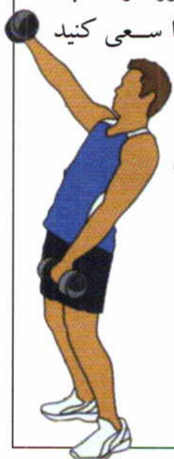
۱ در حالی که پاها به‌همان اندازه پهنای لگن باز است سر پا بایستید. وزنه‌ها را به صورت" دست از رو" بگیرید.

۲ آرنج را اندکی خم و پشت را صاف نگه‌دارید، در حالی که نفس را به داخل می‌دهید، یکی از دمبل‌ها را آهسته‌از جلو تا سطح چشم‌ها بالا بیاورید.

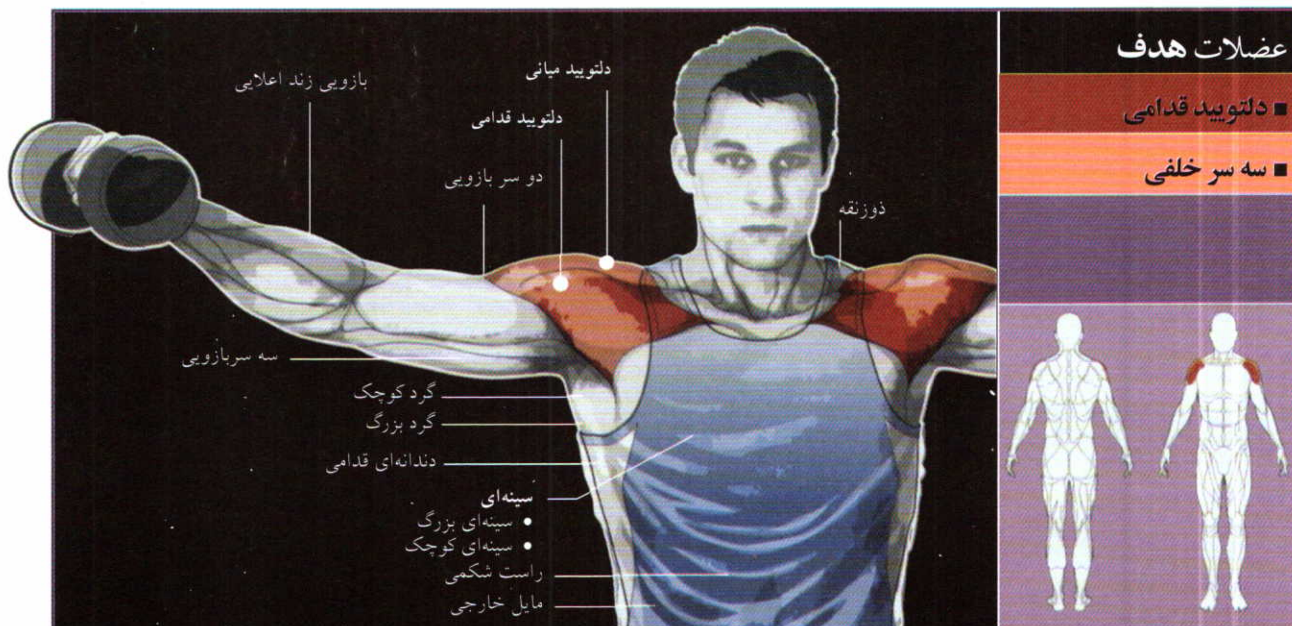
۳ آهسته و با کنترل دمبل را به وضعیت شروع پایین ببرید. با دست دیگر حرکت را تکرار کنید.

هشدار!

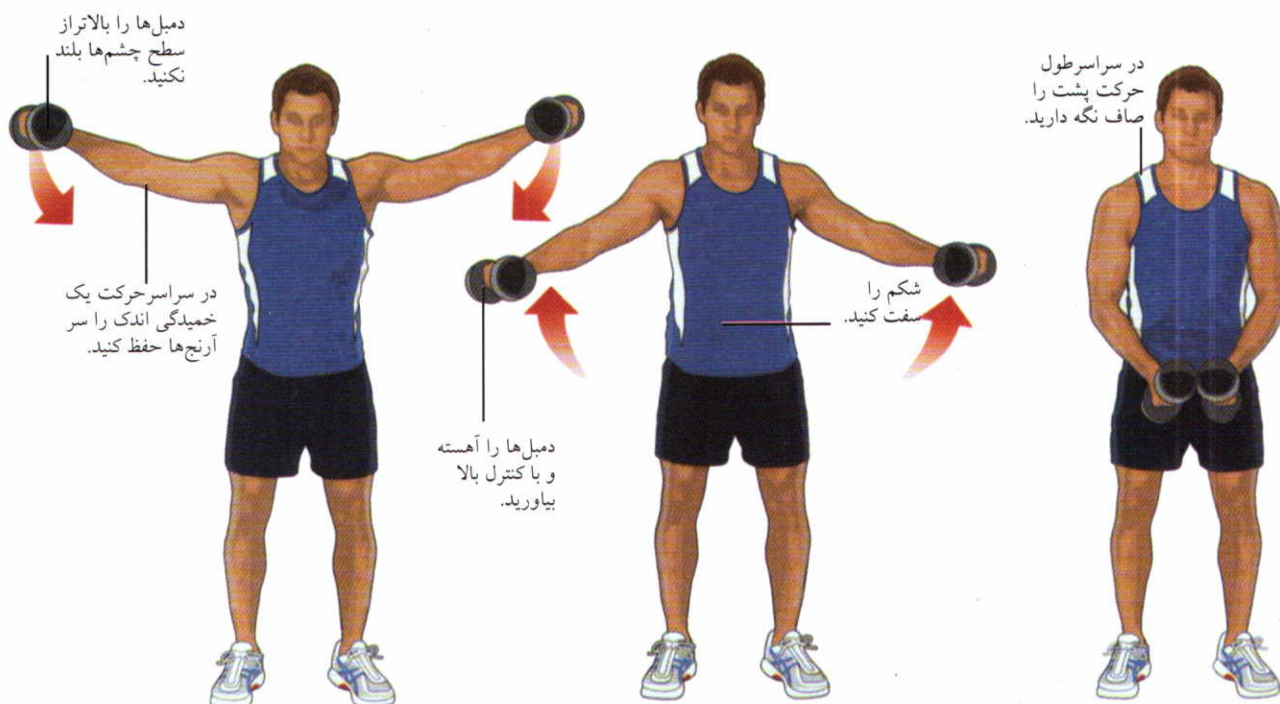
هشدارسعی نکنید که به عقب متمایل شوید و دمبل را تاب بدهید، این کارنه تنها اثر بخشی حرکت راکم‌می کندبلکه‌همچنین، می‌تواند منجر به آسیب دیدگی کمر شود. به جای این کاربرای بهبود شکل حرکت، وزنه را سبک تر کنید یا سعی کنید حرکت را با تکیه به دیوار انجام دهید.



نشر از پهلو



نشر از پهلو تمرین بسیار خوبی برای توسعه پهنای قسمت فوقانی پشت(عرض شانه) است و همچنین در بیشتر ورزش‌های راکتی و میدانی که درآنها توان (ترکیب قدرت و سرعت) می‌تواند یک مزیت در رقابت باشد، تمرین ارزشمندی است.



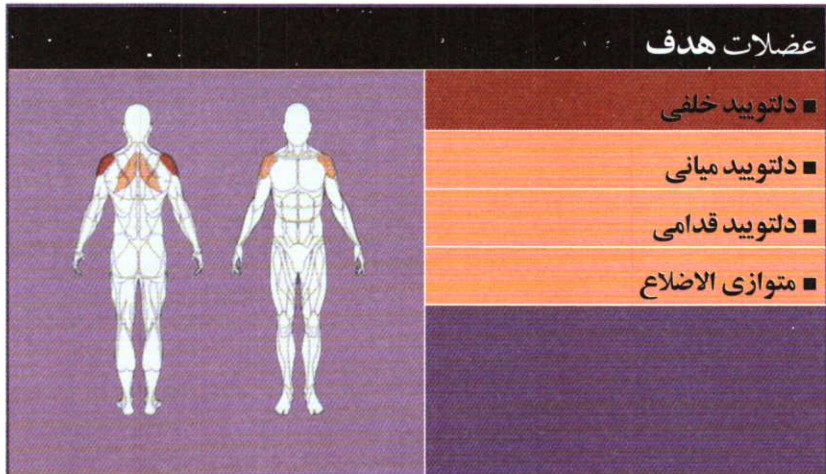
۱ بایستید، پاها را به‌اندازه عرض لگن بازکنید و زانوها را اندکی خم کنید. در هردست یک دمبل را طوری بگیرید که پشت دست‌ها رو به طرفین (بیرون) باشد.

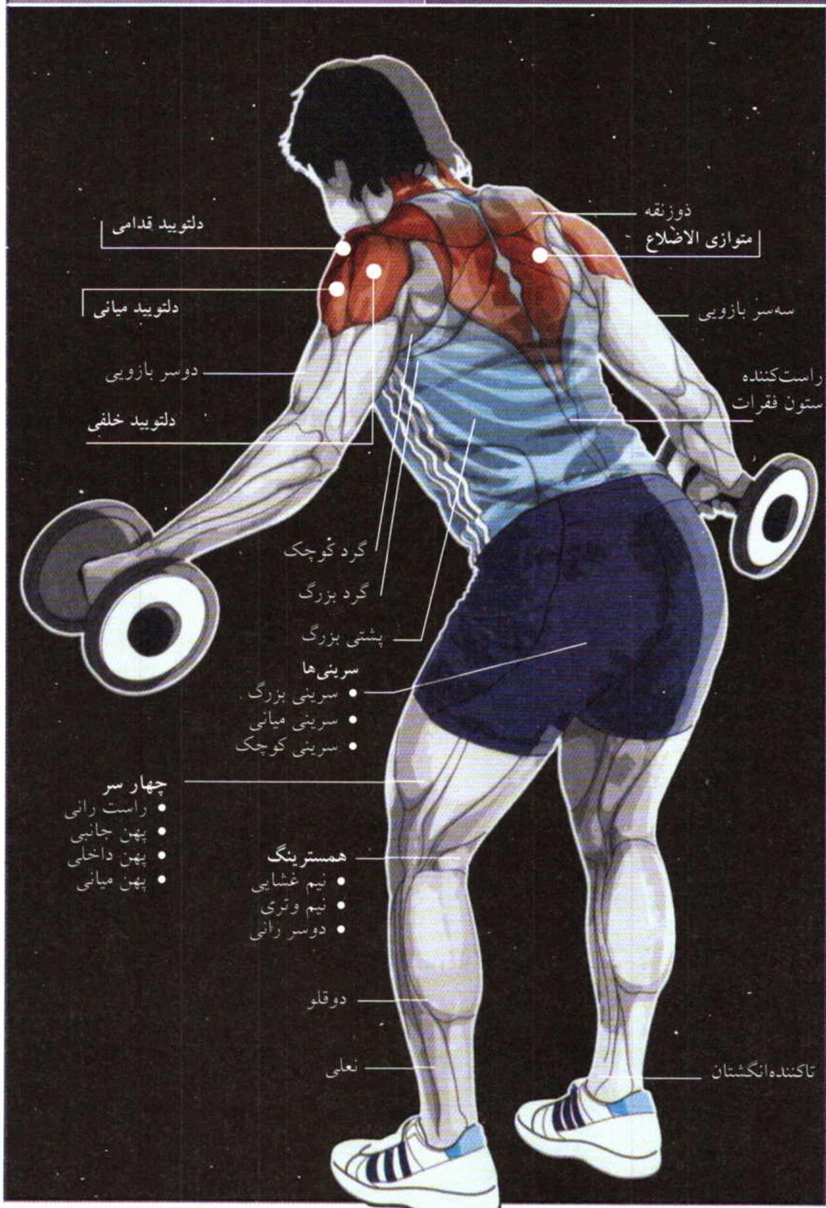
۲ عضلات مرکزی را درگیر کنید. با آرنج‌های اندکی خمیده‌هر دو دمبل را به طرفین تا سطح چشم‌ها بالا بیاورید.

۳ یک ثانیه مکث کنید، سپس در حالی که نفس را بیرون می‌دهید، آهسته و با کنترل دمبل‌ها را به وضعیت شروع پایین بیاورید.

نشر از پهلو خم

این حرکت، تمرین قدرتی و طبیعی است که عضلات شانه و قسمت میانی پشت (به‌طور عمده عضله متوازی الاضلاع) را توسعه می‌دهد. می‌توانید این تمرین را ایستاده، نشسته یا خوابیده انجام دهید اما در تمام موارد مراقب باشید که برای جلوگیری از درگیر شدن عضلات بزرگ پشت، وضعیت درست بدن را حفظ کنید.





تغییرات

انجام دادن این تمرین در وضعیت خوابیده روی نیمکت بیشتر بر عضلات دلتویید میانی و متوازی الاضلاع فشار می‌آورد. انجام دادن این تمرین با پاهای ثابت؛ بهترین شکل اجرا است و آن را به تمرین منحصر به فرد بسیار پیشرفته‌ای بدل می‌سازد. همچنین می‌توانید این تمرین را به صورت نشسته بر لبه‌ی نیمکت انجام دهید. در این حال، برای کار کردن روی عضلات دلتویید خلفی، تنه را خمیده به جلو نگه‌دارید و یا برای فشار بر عضلات دلتویید میانی بیشتر صاف شوید.

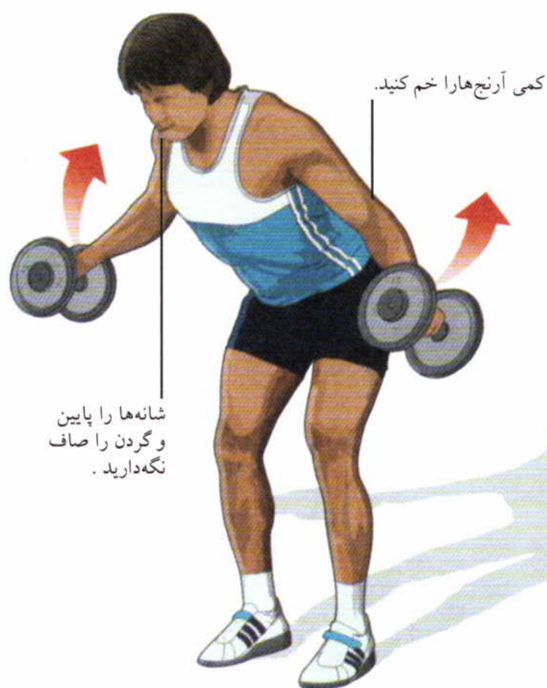


هشدار!

گرد کردن پشت در طول تمرین ممکن است موجب آسیب دیدگی ستون فقرات یا پشت شود. وزنه‌ها را به آرامی و با تعادل خوبی در هر دو سوی بدن حرکت دهید و سعی کنید زانوها، سر و ستون فقرات را حرکت ندهید. آرنج‌ها باید کمی خم باشد و در تمام مدت در یک زاویه ثابت نگه داشته شود. اجازه ندهید که شانه‌ها بلند شوند.



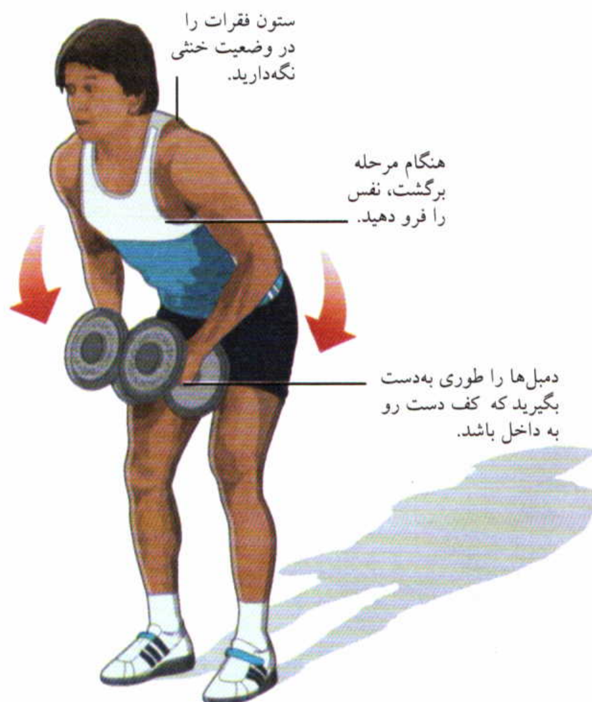
۱ زانوهـا را کمی خم کنید، پشـت را صاف نگه‌دارید و تنه را به جلو بیندازید. سر به سمت جلو باشد و نگاهتان بـه رو به رو و کمی پایین باشـد. کمـی آرنج‌ها را خم کنید و صفحه‌های دمبل‌ها را به بالای ران‌ها تکیه دهید.



۲ دمبل‌هـا را با یک حرکت آرام به‌طـور متقارن بلند و از بدن دور کنید. وزنه‌ها را با شانه‌ها در یک خط نگه‌دارید و مراقب باشـید که پشت استواربماند. هنگام اعمال نیرو نفس را بیرون بدهید.

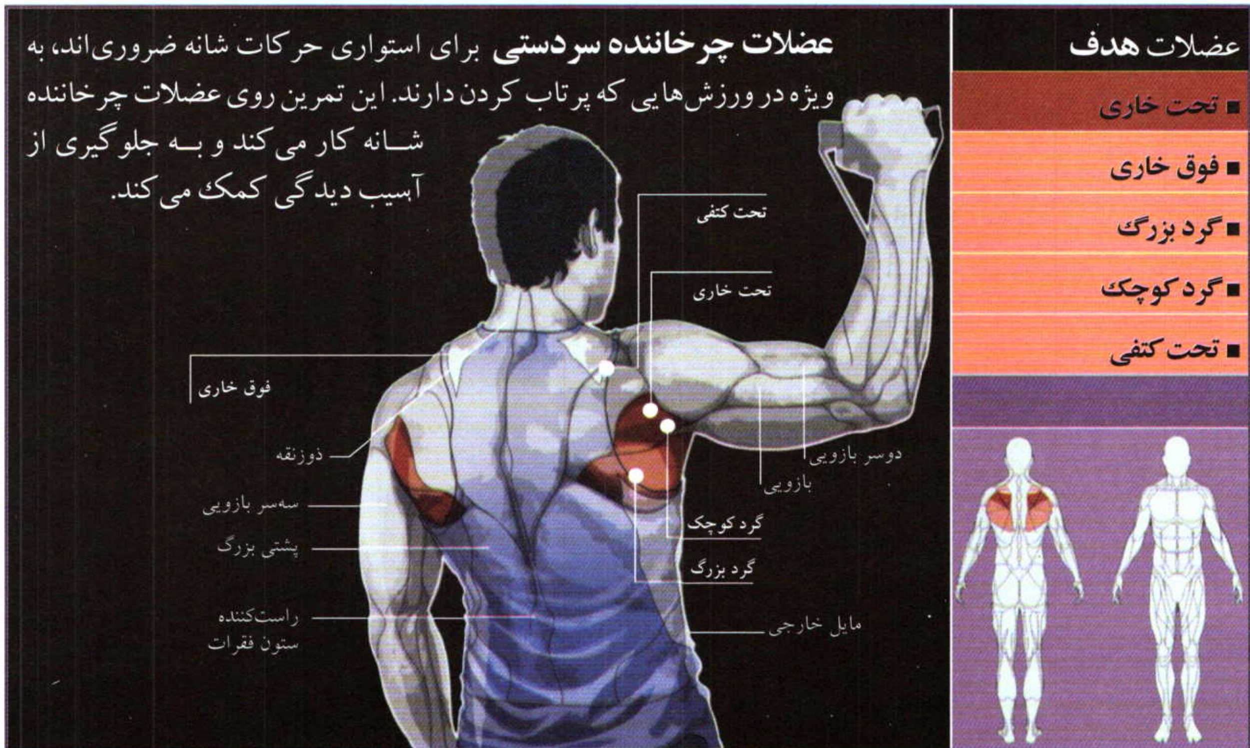


۳ در حالی‌که تیغه‌های کتف را پایین می‌کشید دمبل‌ها را تا سـطح شـانه‌ها بالا بیاورید، در بالاترین نقطه حرکت مکث کوتاهی کنید و آزادانه نفس بکشید.

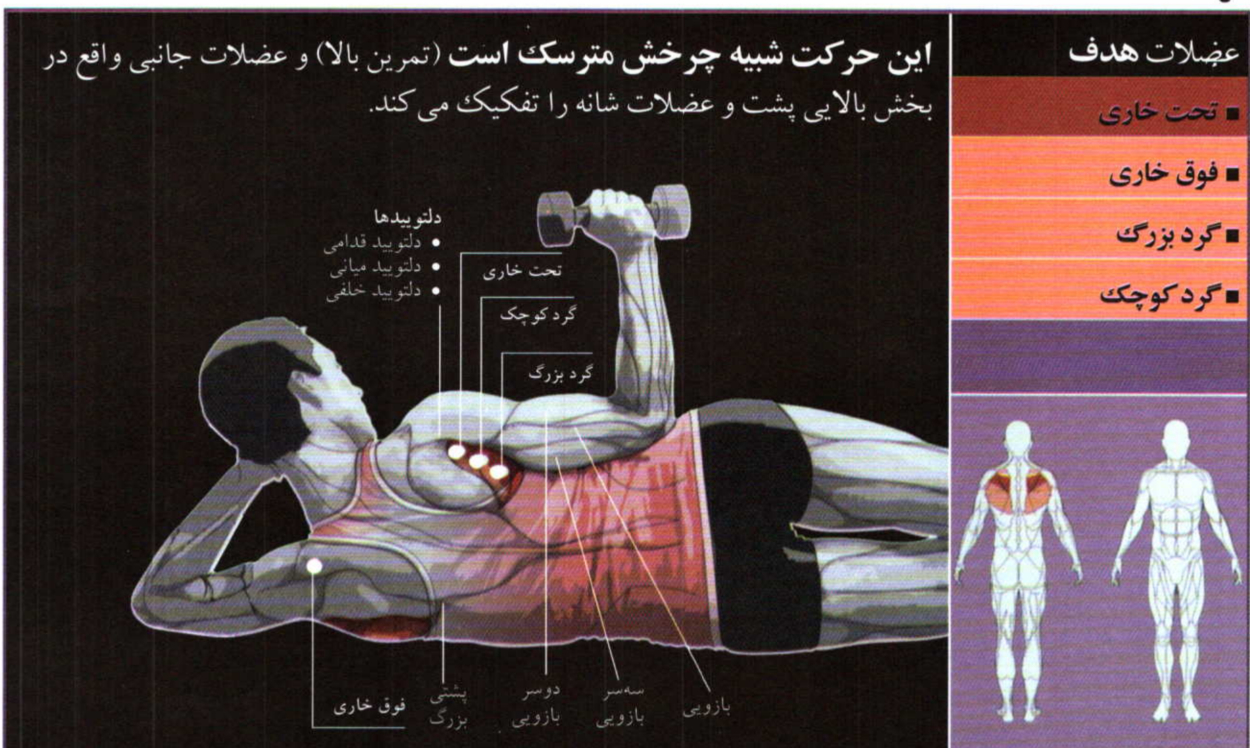


۴ با کنترل شـدید حرکت را معکـوس کنید و دمبل‌ها را به وضعیت شـروع برگردانید. در راه برگشت در مقابل پایین رفتن وزنه‌ها مقاومت کنید و به آنها اجازه ندهید تحت تاثیر جاذبه سقوط کنند.

چرخش مترسکی



چرخش خارجی بازو با دمبل خوابیده









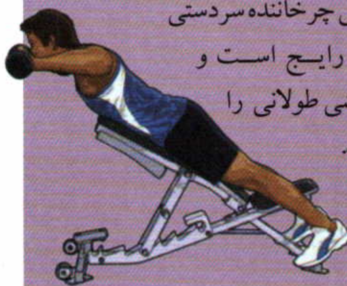
۱ روبه‌روی سیم‌کش که قرقره آن در قسمت پایین دستگاه نصب شده‌است، بایستید. آرنج را از کنار بدن و در امتداد شانه‌ها بالا بیاورید.

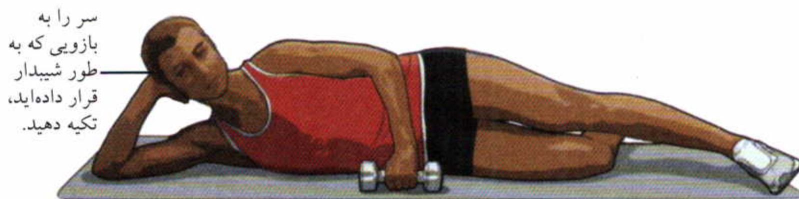
۲ بازو را بی‌حرکت نگه‌دارید، به آرامی ساعد را به سمت بالا در وضعیت عمودی بچرخانید. هنگام انجام این کار به راحتی نفس بکشید.

۳ برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، ساعد را پایین بیاورید و به راحتی نفس بکشید. ست را تکمیل کنید و حرکت را با بازوی دیگر تکرار کنید.

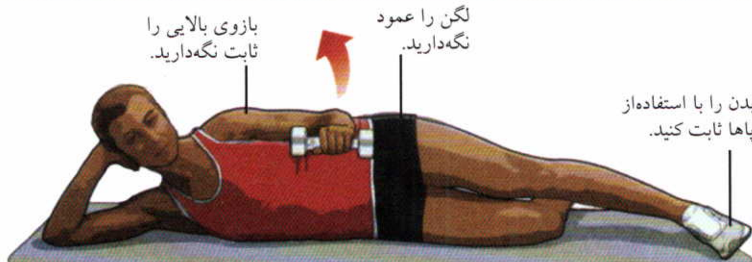
تغییرات

می‌توانید دامنه حرکتی این تمرین را با استفاده‌از دمبل روی نیمکت افزایش دهید. بدن را روی نیمکت شیبدار با زاویه ۴۵ درجه تکیه دهید و ساعد را بچرخانید. جزییات تمرین، به‌همان شکل حرکت اصلی است. سعی کنید چرخش مترسک را در برنامه تمرین قرار دهید. به دلیل اینکه عضلات هدف این تمرین عمقی هستند و توسعه آنها به طور مستقیم در ظاهر افراد نمودی ندارد، این حرکت اغلب نادیده گرفته می‌شود. با این حال، آسیب دیدن عضلاتی چرخاننده سردستی بسیار رایج است و توانبخشی طولانی را می‌طلبد.

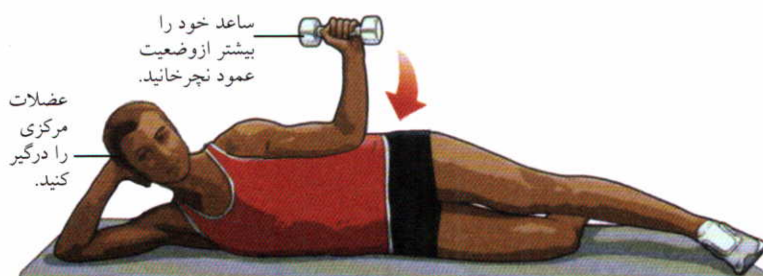




۱ روی تشک تمرین به پهلو دراز بکشید، و به جلو یا عقب خم نشوید. بازوی بالایی را به پهلو تکیه دهید و ساعد را جلوی بدن نگه‌دارید. دمبل را با زاویه قائمه در آرنج به "صورت دست از رو" بگیرید.



۲ بازو را تا جای ممکن بی‌حرکت و آرنج را روی پهلوی خود ثابت نگه‌دارید، ساعد را به آرامی در دامنه که حرکت به راحتی انجام می‌شود، به صورت کنترل شده بالا بیاورید.



۳ آرنج را در زاویه قائمه نگه‌دارید و آن را به پهلوی خود فشار دهید. به آرامی دمبل را به سمت وضعیت شروع پایین بیاورید و ست را تکمیل کنید و حرکت را با بازوی دیگر تکرار کنید.

چرخش داخلی بازو با سیم‌کش

هدف این تمرین، توسعه عضلات چرخاننده کتف و عضلات سینه‌ای است. این تمرین ساده، با سیم‌کش به‌طور عمده در تمرینات بدنسازی یا برای توانبخشی آسیب‌های عضلات چرخاننده کتف استفاده می‌شود.

عضلات هدف

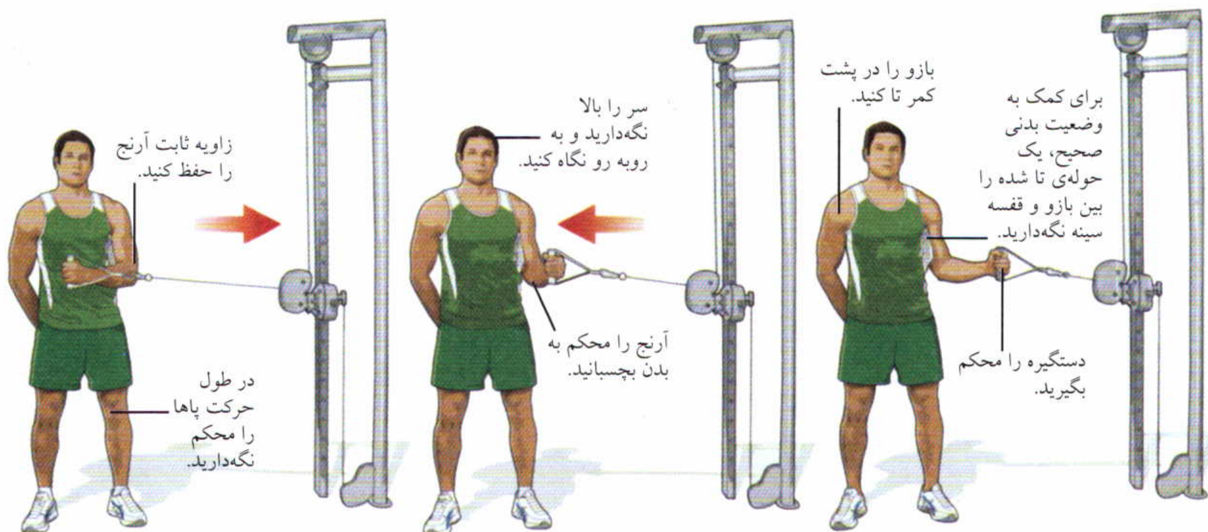
- سینه‌ای
- فوق خاری
- تحت خاری
- تحت کتفی
- گرد بزرگ
- گرد کوچک

چرخش خارجی بازو با سیم‌کش

این تمرین عضلات پشت شانه را توسعه می‌دهد و اغلب برای توانبخشی بعد از آسیب‌های شانه مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما آمادگی خوبی نیز برای ورزش‌های راکتی و پرتابی ایجاد می‌کند.

عضلات هدف

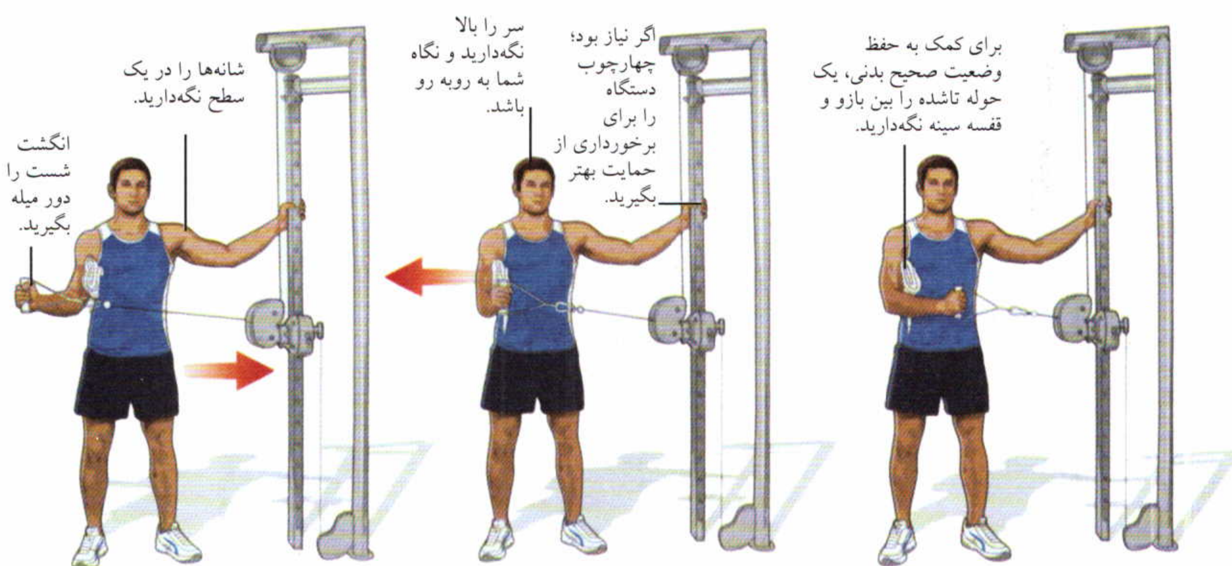
- تحت خاری
- فوق خاری
- تحت کتفی
- گرد بزرگ
- گرد کوچک



۱ به پهلو بایستید و سیم‌کش را نزدیک ارتفـاع کمـر نصب کنیـد. آرنج را ۹۰ درجه خم کنید و بازو را به سـمت بیرون بدن بچرخانید.

۲ شـانه، ران و پهلـو را در یـک خط نگه‌دارید. دسـتگیره را به آرامی و با کنترل به سمت وسط بدن بکشید.

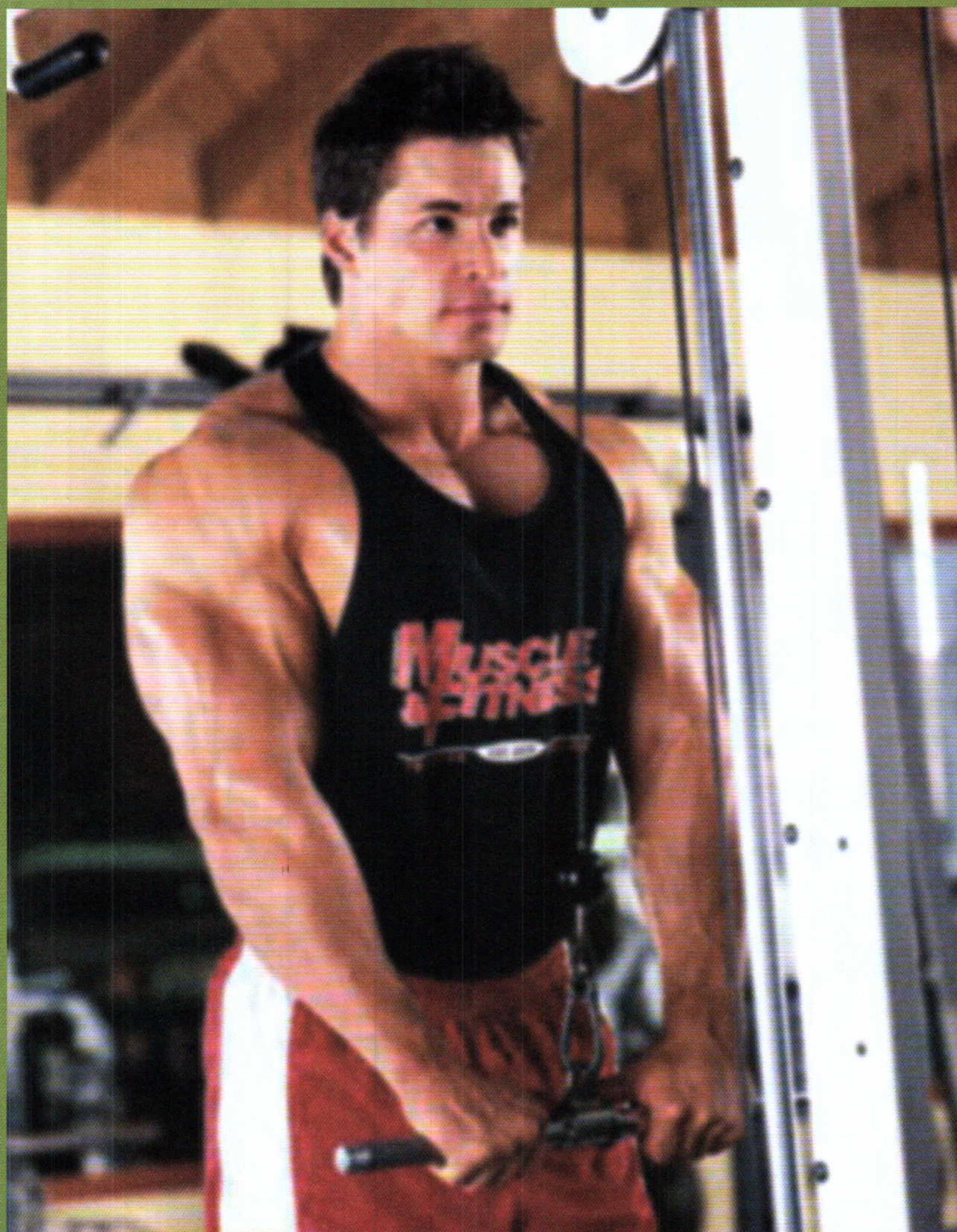
۳ بـازو را تا جایی که‌احسـاس راحتی می‌کنیـد، تا وسـط بدن بکشـید. به آرامی به وضعیت شـروع برگردید. سـت را تکمیل کنید و سپس حرکت را با بازوی دیگر هم انجام دهید.



۱ بـه پهلـو بایسـتید و سـیم‌کش را نزدیک ارتفـاع کمر نصـب کنید. دسـتگیره را بگیرید و به صورتی که‌انگشتان دسـت به سـمت قرقره، باشـد تا وسط بدن بکشید

۲ شـانه، ران و پاها را با در راسـتای هـم نگه‌دارید. با آرنج خم شـده و چسبیده به بدن، قسمت پایین بازو را از میان بدن حرکت دهید و به سمت بیرون ببرید.

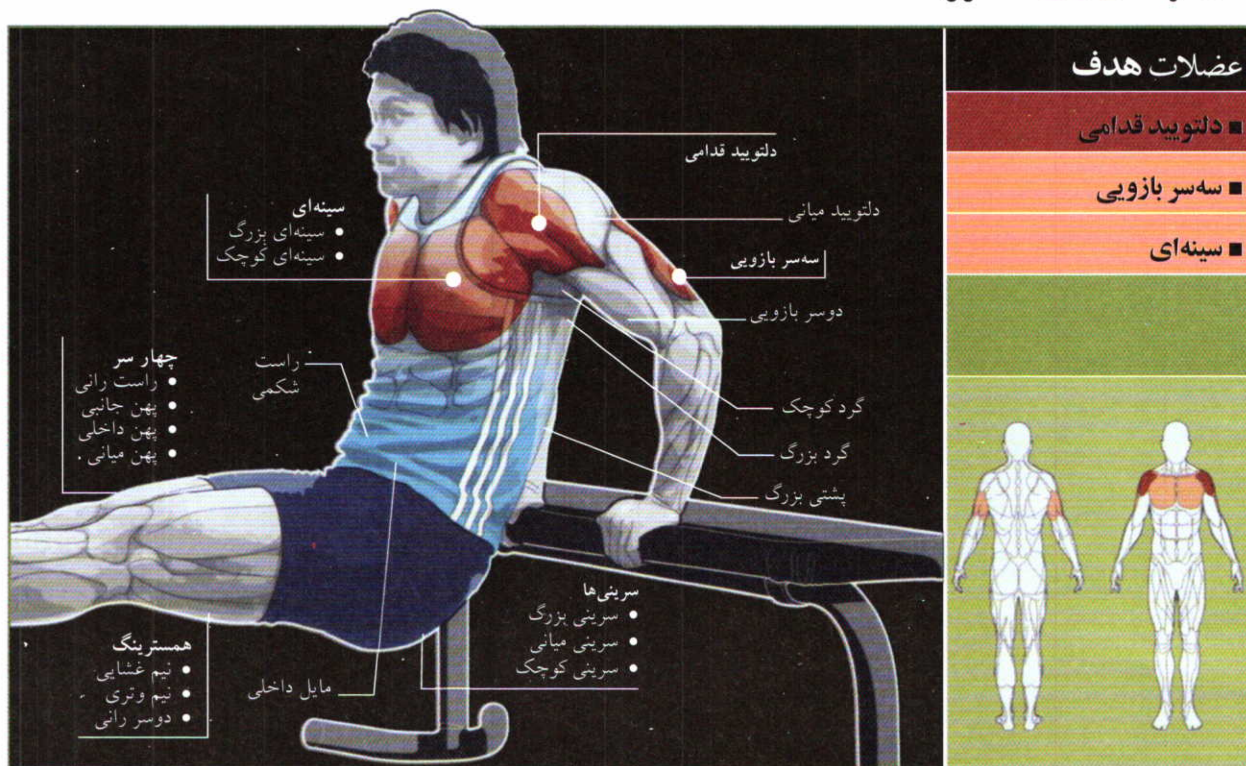
۳ وقتی به دامنه حرکتی کامل رسیدید، با کنترل به موقعیت شروع برگردید. ست خود را به پایان برسانید و با بازوی دیگر حرکت را تکرار کنید.





بازو

دیپ روی نیمکت



حرکت دیپ با نیمکت، تمرین عمومی مناسبی

برای بالا تنه و یک تمرین ایده‌آل آمادگی برای پرس سینه روی نیمکت است. می‌توانید برای حمایت از بازوها این تمرین را فقط با یک نیمکت انجام دهید، هرچند انجام این تمرین با دو نیمکت، به‌طوری که یک نیمکت زیر پا باشد، حرکت را آسان‌تر می‌سازد.

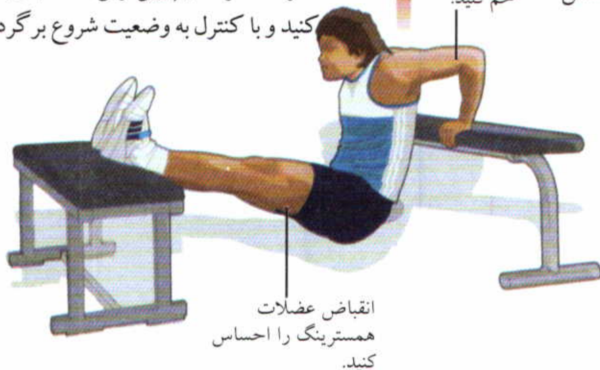
هشدار!

مراقب باشید که نیمکت یا تکیه‌گاه‌های دیگری که‌از آن استفاده می‌کنید، به‌اندازه کافی برای تحمل وزن بدن محکم و استوار باشند و ارتفاع آنها اجازه‌اندازه دامنه حرکتی کامل را بدهد. به مفاصل شانه بیش از حد طبیعی دامنه حرکتی فشار نیاورید و از گرد کردن پشت خودداری کنید یا اجازه ندهید که آن سمت بیرون و فراتر از لبه‌ی نیمکت حرکت کند.

۱ بدن را بین دو نیمکت موازی هم قراردهید. نیمکت بلندتر را با دست‌ها بگیرید و نگه‌دارید و پاشنه‌های هر دو پا را روی نیمکت کوتاه‌تر تکیه دهید. بازوها را تا جایی که‌احساس راحتی می‌کنید، برای پایین آوردن بدن بازوها را از آرنج خم کنید. حرکت باید به گونه‌ای انجام شود که در سینه و شانه‌ها کشش را احساس کنید.



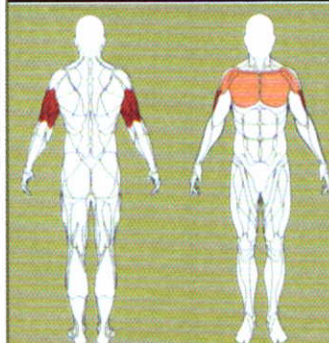
۲ دامنه حرکتی شانه‌ها (جنبش‌پذیری شانه‌ها) میزان پایین آمدن شما را تعیین خواهد کرد. در پایین‌ترین نقطه، بازوها را باز کنید و با کنترل به وضعیت شروع برگردید.



دیپ روی میله‌های موازی

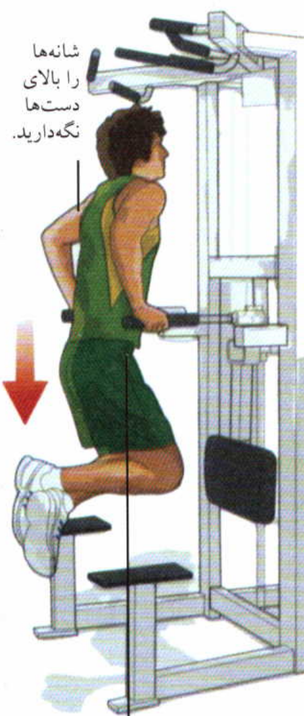


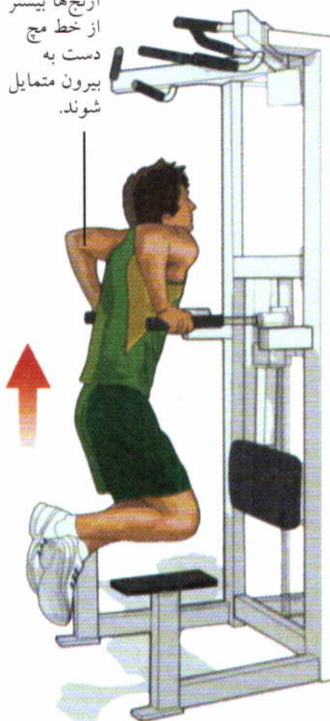
تمریـن دیپ به پـرورش بالاتنه‌ای قدرتمنـد کمک می‌کنـد و تمرینی ایده‌ال بـرای رقابت‌های پرتابی اسـت. شکل مناسب اجرا ی حرکت را با تمرین می‌آموزیـد و اگر تازه کار هسـتید، اجازه دهید تا وقتی قدرتمند شوید، بالشتک زانوی دستگاه دیپ را به عنوان یک یار تمرینی، بخشی از وزن بدنتان تحمل کند.



۱ میله‌های مـوازی را طوری بگیرید که کف دسـتانتان روبه‌هم باشـد. وزن را روی دست‌های صاف‌شده بیندازید و برای کمک به حفظ ثبات خود، پاها در هم قلاب کنید.

۲ نفس عمیقی بکشید. بدن را صاف و کشیده نگه‌دارید، آرنج‌هـا را از حالت قفل شـده خارج کنیـد و پایین بردن بدن از میـان میله‌ها را آغاز کنید. سـعی کنیـد بدن را در وضعیت صاف و کشیده نگه‌دارید.



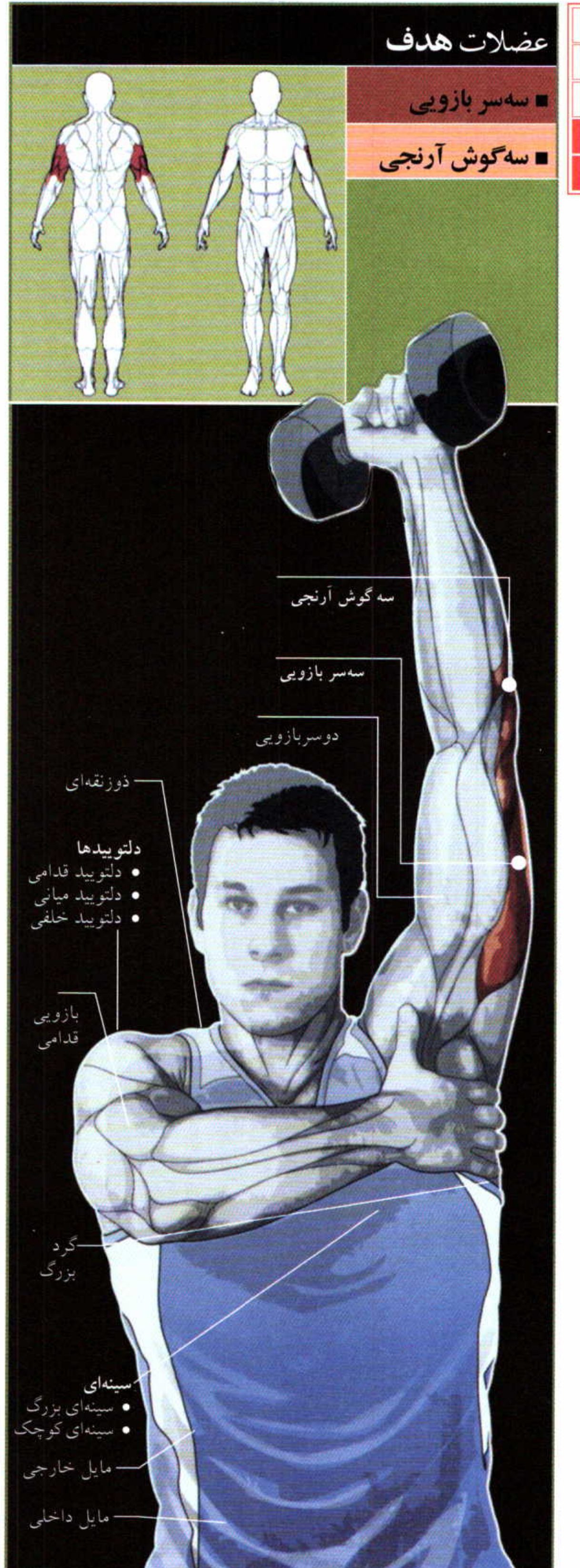


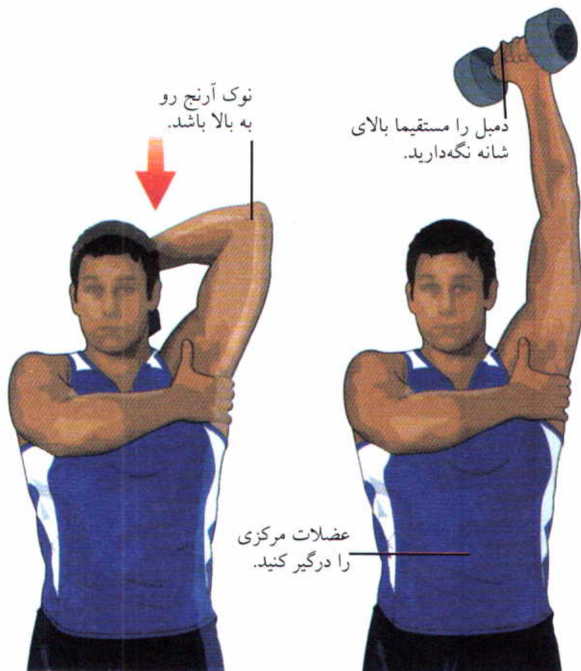
۳ تا جایی که بـالای بازوها موازی سطح زمین قرار گیرد یا جایی که بیـش از آن نتوانید پاییـن بروید، خود را پایین ببرید. سپس فوری با هل دادن بدن به بالا، به وضعیت شروع برگردید. هنگام بالا رفتن نفس را بیرون بدهید.



پشت بازو تک دمبل ایستاده

این تمرین، عضله سه‌سر بازویی (که بیشترین حجم بازوها را تشکیل داده) را هدف قرار می‌دهد. اجرای این حرکت در وضعیت ایستاده، با اینکه عضلات مرکزی را نیز درگیر می‌کند و فواید بیشتری برای پرورش تنه‌ای قدرتمند به‌همراه دارد؛ نسبت به نشسته و خوابیده آن رایج‌تر است.





۱ با پاهایی که به عرض لگن باز شده، بایستید، در حالی که زانوها آزاد و شل باشد. با یک دست دمبل را بگیرید و با دست کشیده آن را بالای سر بلند کنید. از دست آزاد در مقابل بدن برای استواری بازوی فعال استفاده کنید.

۲ دمبل را از پشت سر پایین بیاورید و پشت را صاف نگه‌دارید. در انتهای حرکت مکث کوتاهی کرده و سپس به آرامی دمبل را به وضعیت شروع بازگردانید.

تغییرات



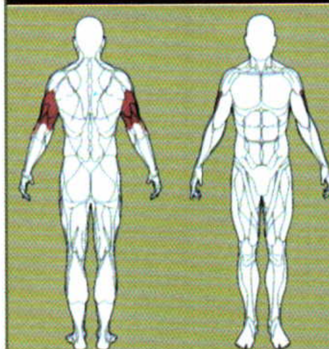
اگر مبتدی هستید؛ ممکن است حفظ تعادل بدن در هنگام اجرای این تمرین در وضعیت ایستاده، سخت باشد. برای بهبود ثبات، سعی کنید دست آزاد را به یک تکیه‌گاه استوار بگیرید یا تمرین را به صورت نشسته روی نیمکت انجام دهید. در صورت امکان شخصی از پشت شما را حمایت کند.

پشت بازو با هالتر نشسته

این تمرین همزمان روی عضلات سه‌سر هر دو بازو کار می‌کند. می‌توانید این تمرین را با استفاده‌از هالتر عادی یا نوع "EZ" انجام دهید؛ این کار به مچ ها و ساعد اجازه می‌دهد وضعیت طبیعی بیشتری به خود بگیرد.

عضلات هدف

- ذوزنقه
- متوازی الاضلاع
- دوقلو





۱ روی لبه‌انتهایی نیمکت بنشینید و هالتر را در بالای سر به پهنای شانه‌ها به صورت دست از رو نگه‌دارید، به‌طوری که پشت دست رو به عقب باشد.



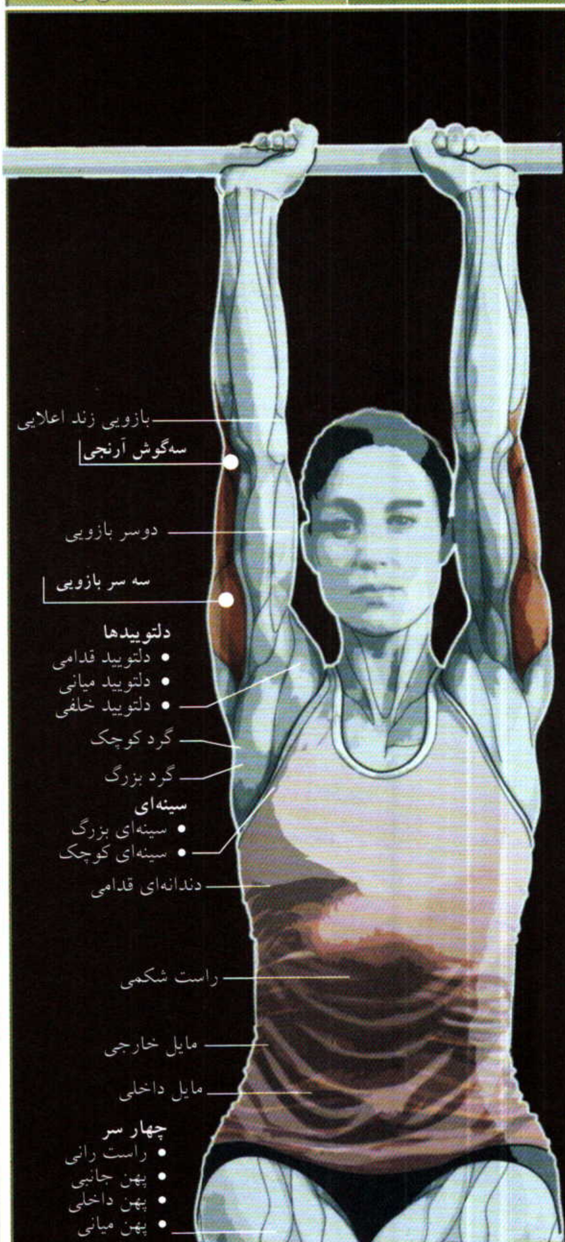


۲ بـه آرامی و به تدریج هالتر را از پشت‌سر به سـمت فوقانی پشت پایین بیاورید تا اینکه ساعد و عضله دوسر بازویی به‌هم نزدیک شوند.

۳ عضـلات مرکـزی را منقبض کنید، سـاعد را برای برگشـت به وضعیت شروع صاف کنید و بازوها را به آرامی و با کنترل حرکت دهید.

هشدار!

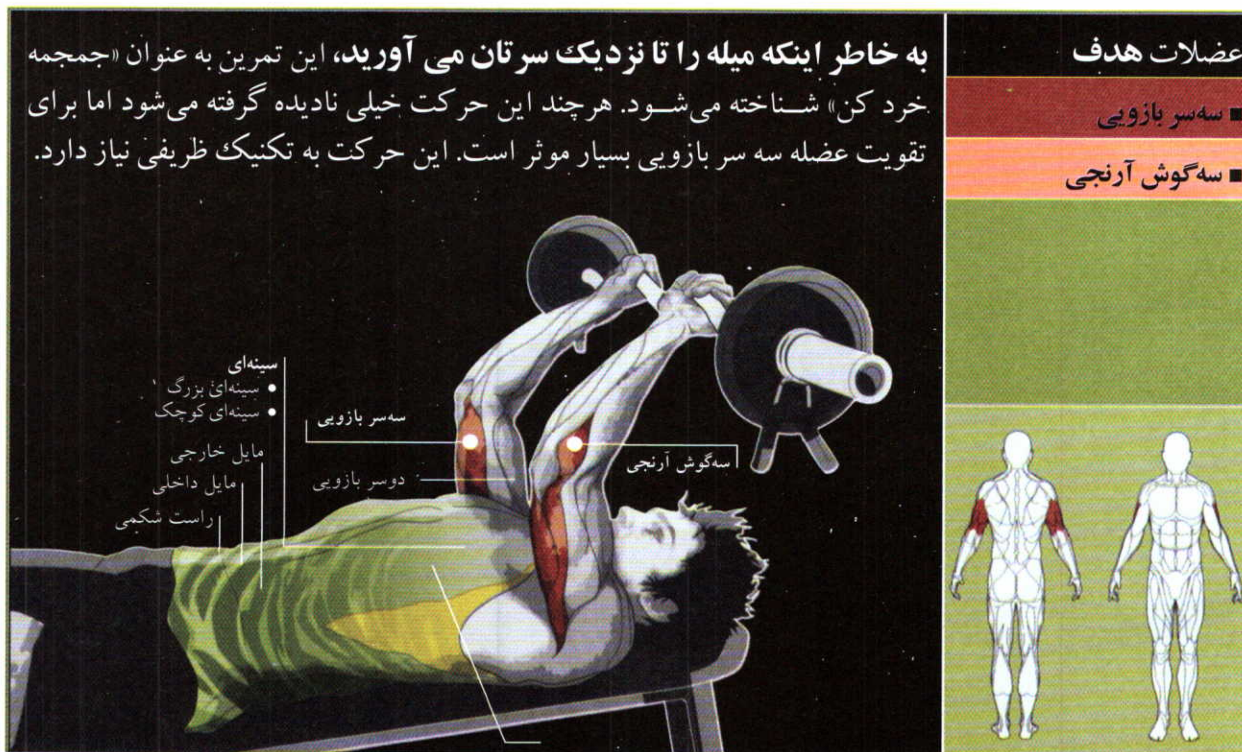
پایین آوردن سـریع هالتر سبب می‌شود که‌هالتر به پشت گردن برخورد کندکه ایـن مسـاله به‌طور بالقوه خطر آسـیب جدی در مهره‌ها را به‌همراه دارد. همیشه به‌اندازه توانایـی خود کار کنید و وزنه را با کنترل زیاد به سمت قسمت فوقانی پشت پایین بیاورید.



پشت بازو خوابیده

عضلات هدف
- سه‌سر بازویی
- سه‌گوش آرنجی

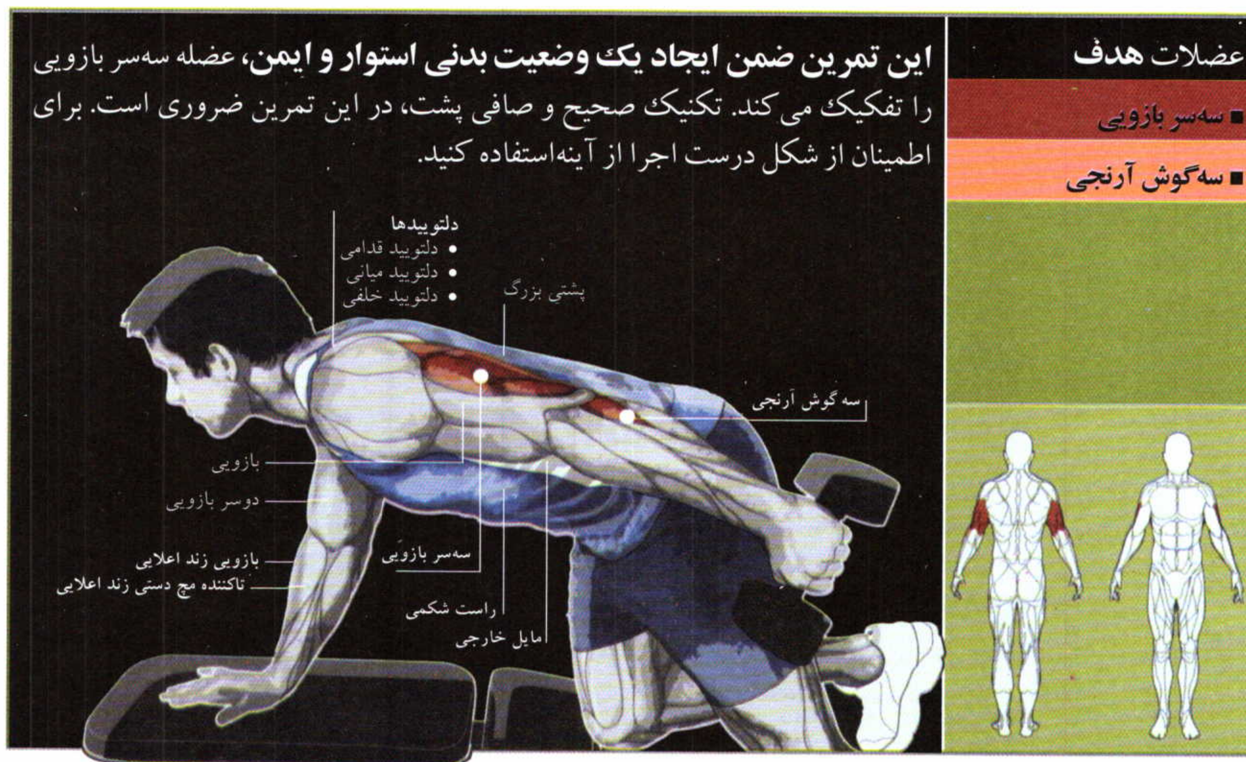
به خاطر اینکه میله را تا نزدیک سرتان می آورید، این تمرین به عنوان «جمجمه خرد کن» شناخته می‌شود. هرچند این حرکت خیلی نادیده گرفته می‌شود اما برای تقویت عضله سه سر بازویی بسیار موثر است. این حرکت به تکنیک ظریفی نیاز دارد.



پشت بازو تک دمبل خم

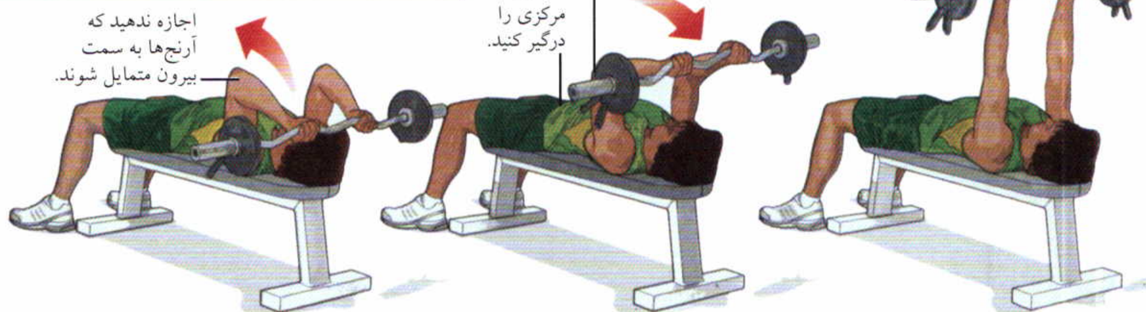
عضلات هدف
- سه‌سر بازویی
- سه‌گوش آرنجی

این تمرین ضمن ایجاد یک وضعیت بدنی استوار و ایمن، عضله سه‌سر بازویی را تفکیک می کند. تکنیک صحیح و صافی پشت، در این تمرین ضروری است. برای اطمینان از شکل درست اجرا از آینه‌استفاده کنید.



هشدار!

این تمرین بی دلیل جمجمه خرد کن نامیده نشده‌است. بنابراین،بر حرکت کنترل کامل داشته باشید و به آرامی میله را تا نزدیک سر پایین بیاورید. مراقب باشید که میله را به سمت پیشانی پایین بیاورید، نه به سمت بینی. این کار سبب می‌شود که کشش آرامی در مچ داشته باشید.



۱ روی نیمکت دراز بکشید و پاها را صاف روی زمین بگذارید و میله مدل" Ez "را با دستانی که به‌اندازه عرض شانه باز کرده‌اید بگیرید و بازوها را مستقیم روی قفسه سینه ببرید.

۲ شانه‌ها و ناحیه مرکزی تنه را ثابت نگه‌دارید. برای آرام پایین آوردن تا بالای پیشانی، فقط آرنج‌ها را خم کنید نه شانه‌ها را ؛به‌این شکل که در مفصّل شانه‌ها حرکتی نباشد و بازوها در همان حالت عمود بمانند.

۳ پس از مکثی کوتاه در انتهای حرکت، به آرامی ساعد را با کنترل برای برگشت به وضعیت شروع، راست کنید.

هشدار!



دمبل را به آرامی بالا و پایین بیاورید، پیچ و تاب دادن وزنه می‌تواند منجر به چرخش تنه شود که‌این کمر را بی‌ثبات و مستعد آسیب می‌کند.



۱ زانوی راست و دست راست را روی نیمکت تکیه دهید و با گرفتن دمبل در دست چپ، لگن را خم کنید.

۲ بدنتان را محکم کنید. برای صاف کردن دست، ساعد را بر محور آرنج باز کنید. سپس به آرامی و با کنترل وزنه‌ها را به سمت وضعیت افقی بلند کنید.

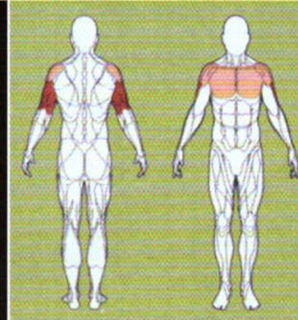
۳ در بالاترین نقطه حرکت اندکی مکث کنید و به آرامی دمبل‌ها را برای وضعیت شروع به عقب بیاورید. ست را تکمیل کنید، سپس تکرار حرکت را با دست دیگر انجام دهید.

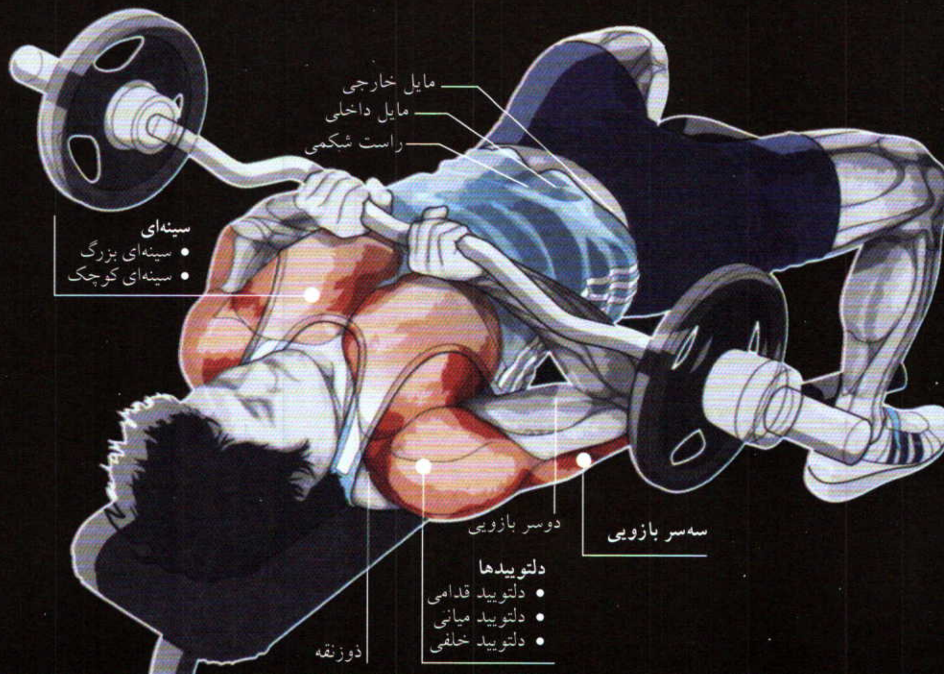
پرس سینه دست جمع

عضلات هدف

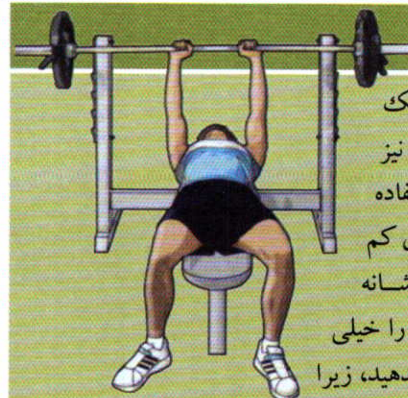
- سه‌سر بازویی
- سه‌گوش آرنجی
- سه‌گوش آرنجی

تمرین در نگاه‌اول شبیه به تمرین پرس نیمکت عادی است اما نزدیک به‌هم آوردن دست‌ها روی میله، به مراتب تاکید بیشتری بر عضلات سه سر بازویی و دلتوئید قدامی دارد تا سینه‌ای. نزدیک به‌هم گرفتن دست‌ها در پرس نیمکت به تقویت بیشتر عضله سه‌سر کمک می کند و یک تمرین کمکی خوب در رقابت‌های وزنه برداری قدرتی است.





تغییرات

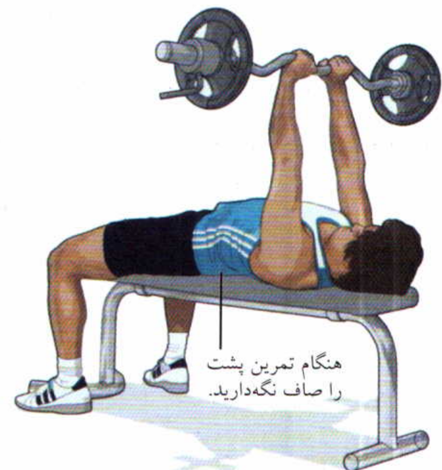


می‌توانید از میله‌المپیک یا میله تمرینی صاف نیز برای این تمرین استفاده کنید. میله را مقداری کم عرض‌تر از پهنای شانه بگیرید، اما دست‌ها را خیلی نزدیک به‌هم قرار ندهید، زیرا تاثیر تمرین روی عضله سه‌سر کمتر خواهد شد و احتمالا فشار اضافی را روی مچ ها وارد می کند.

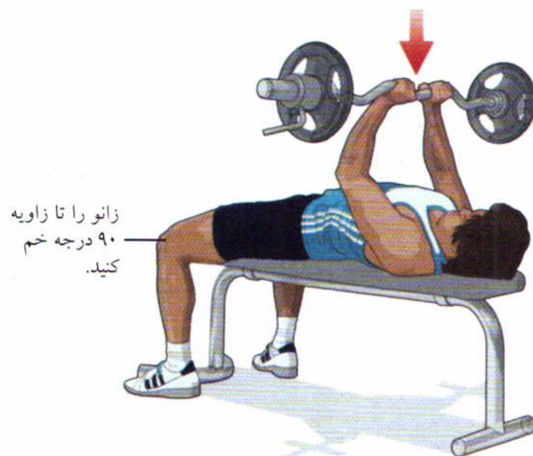
تغییرات

شنای سوئدی با دستان نزدیک به‌هم، تمرین مرتبطی است که با ایجاد مقاومتی در حدود دو سوم وزن بدن، عضله سه‌سر بازویی را هدف قرار می‌دهد. با تنظیم کردن وضعیت دستان و صاف قرار دادن آرنج‌ها، می‌توانید مناطقی از عضلات سه‌سر و دلتویید را به‌طور اختصاصی تفکیک کند. این تمرین همچنین بسیار ایمن است و به‌هیچ وسیله‌ای نیاز ندارد.

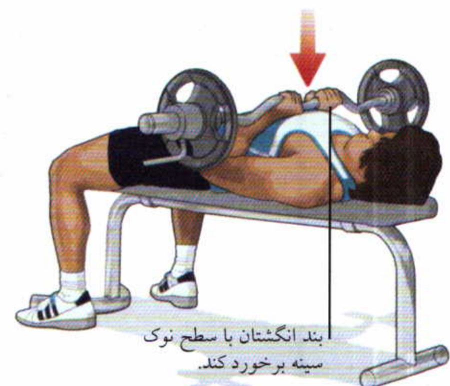




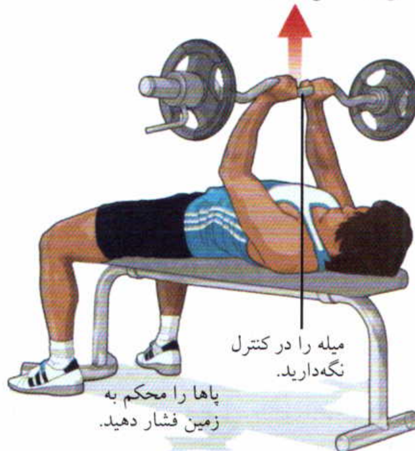
۱ به پشت روی نیمکت دراز بکشید، در حالی که سرتان روی نیمکت تکیه داده شده‌است و پاها به محکمی روی زمین باشد. میله Ez (هالتر لاری) را بازتر از عرض شانه به صورت "دست از رو" بگیرید. برای بالای سطح سینه نگه‌داشتن میله، دست ها را باز کنید.



۲ مراقب باشید که میله‌استوار و کاملا زیر کنترل باشد. آرنج‌هارا قفل نکنید، آنها را کمی خمیده و جمع نگه‌دارید و به آرامی پایین آوردن میله به طرف سینه را شروع کنید. هنگام این کار نفس را داخل بدهید.

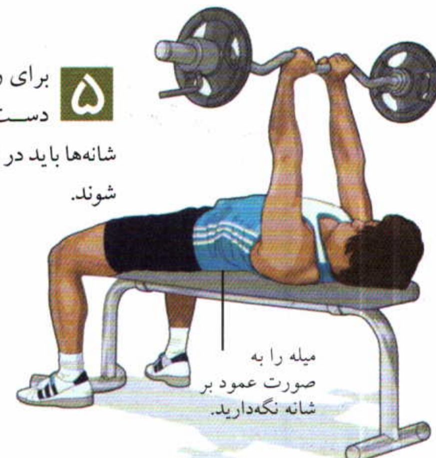


۳ پایین آوردن هالتر را تا برخورد دست‌ها با سینه‌ادامه دهید. اجازه ندهید آرنج‌ها به بیرون متمایل شوند، زیرا این کار تاکید تمرین را به عضلات سینه می‌اندازد.



۴ میله را با بازوهای کشیده حرکت دهید وآن را به صورت عمود بر خط شانه‌ها نگه‌دارید. هنگامی که میله را به بالا فشار می‌دهید، نفس را بیرون بدهید. دراین حال آرنج‌ها را جمع نگه‌دارید و پاها را به زمین فشار دهید.

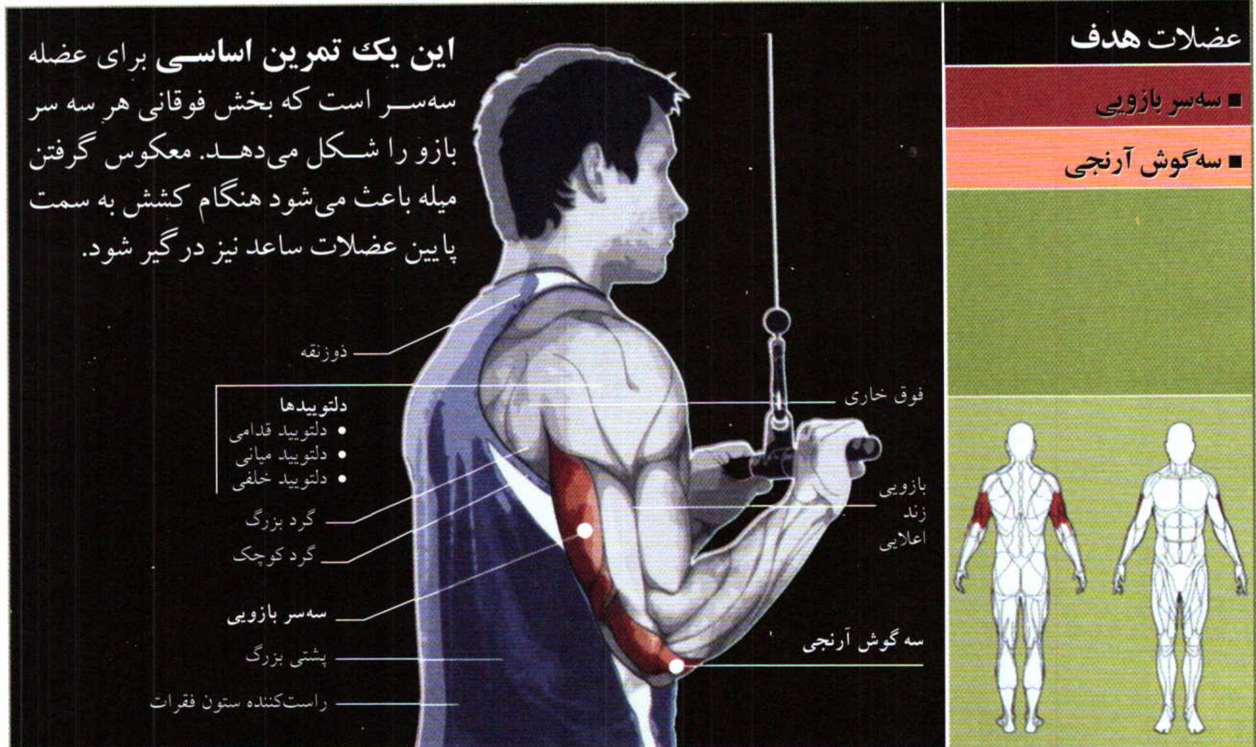
۵ برای رسیدن به وضعیت شروع، دست ها را کاملا باز کنید. شانه‌ها باید در نقطه‌اوج بالا بردن میله، قفل شوند.



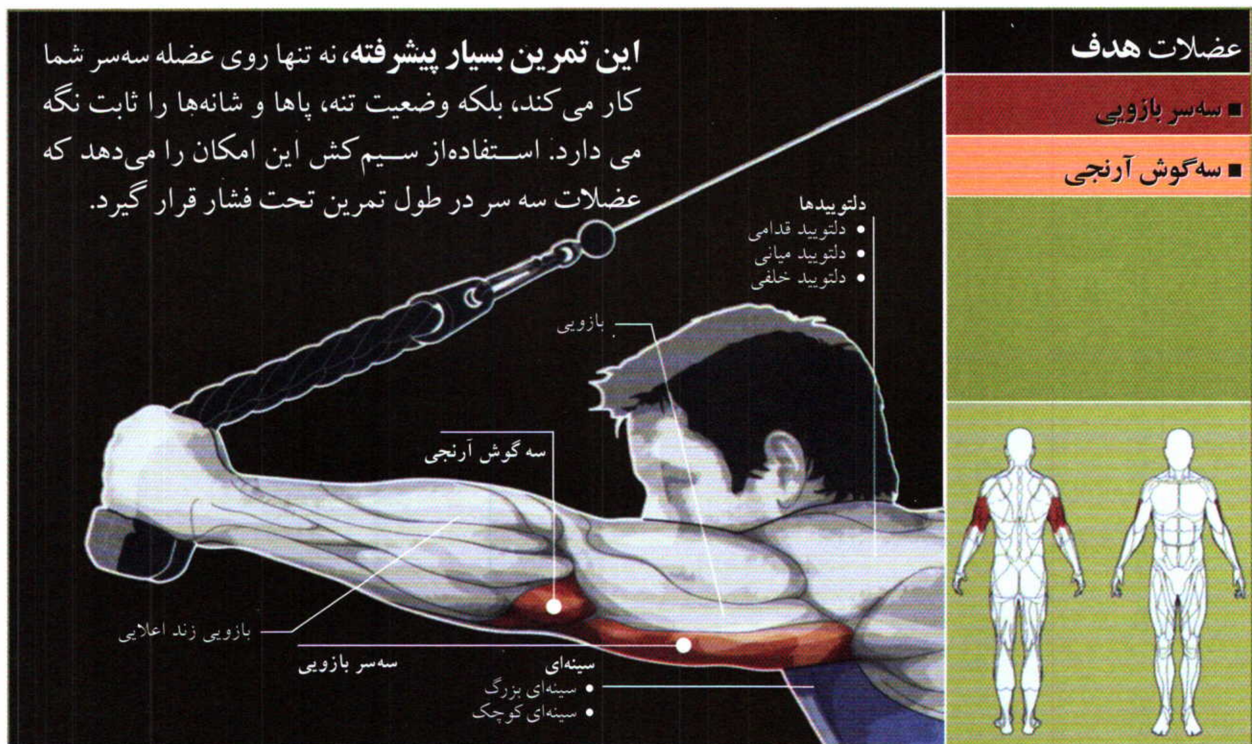
هشدار!

اگر هنگام بالا بردن میله، عضلاتتان درمانده شوند، خطر آسیب‌دیدگی جدی وجود دارد. این تمرین را در حضور یک یار تمرینی انجام دهید و هرگز به تنهایی انجام ندهید. پاها را در تماس با زمین نگه‌دارید. ناکامی و عدم موفقیت در اجرای این کار ممکن است ناشی از چرخش قسمت پایین کمر باشد و منجر به آسیب‌دیدگی شود. همیشه در حد توان خود تمرین کنید.

پشت بازو سیم‌کش ایستاده (فشار به پایین)



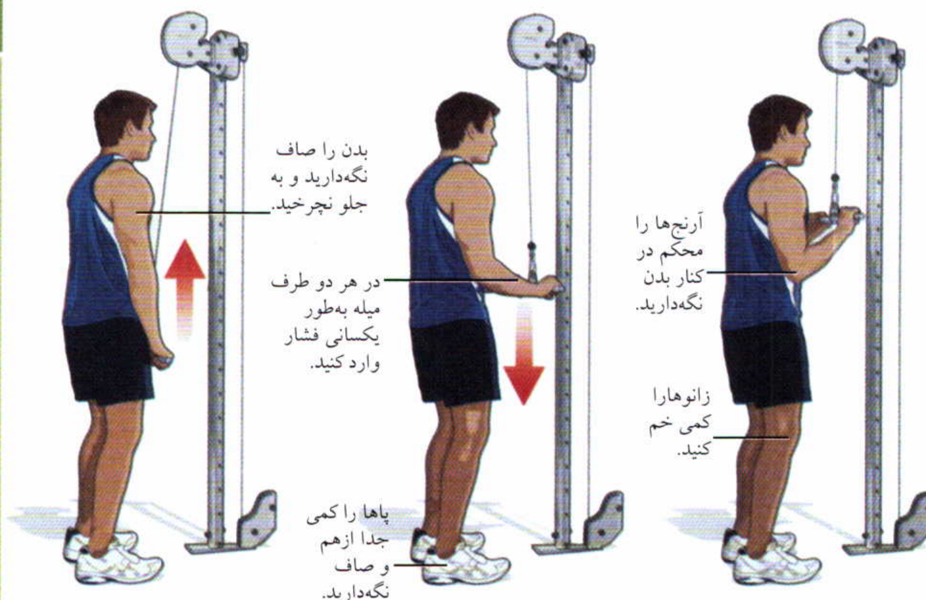
پشت بازو سیم‌کش از روی سر



تغییرات

می‌توانید از میله‌المپیک یا میله تمرینی صاف نیز برای این تمرین استفاده کنید. میله را مقداری کم عرض‌تر از پهنای شانه بگیرید، اما دست‌ها را خیلی نزدیک به‌هم قرار ندهید، زیرا تاثیر تمرین روی عضله سه‌سر کمتر خواهد شد و احتمالا فشار اضافی را روی مچ ها وارد می‌کند.

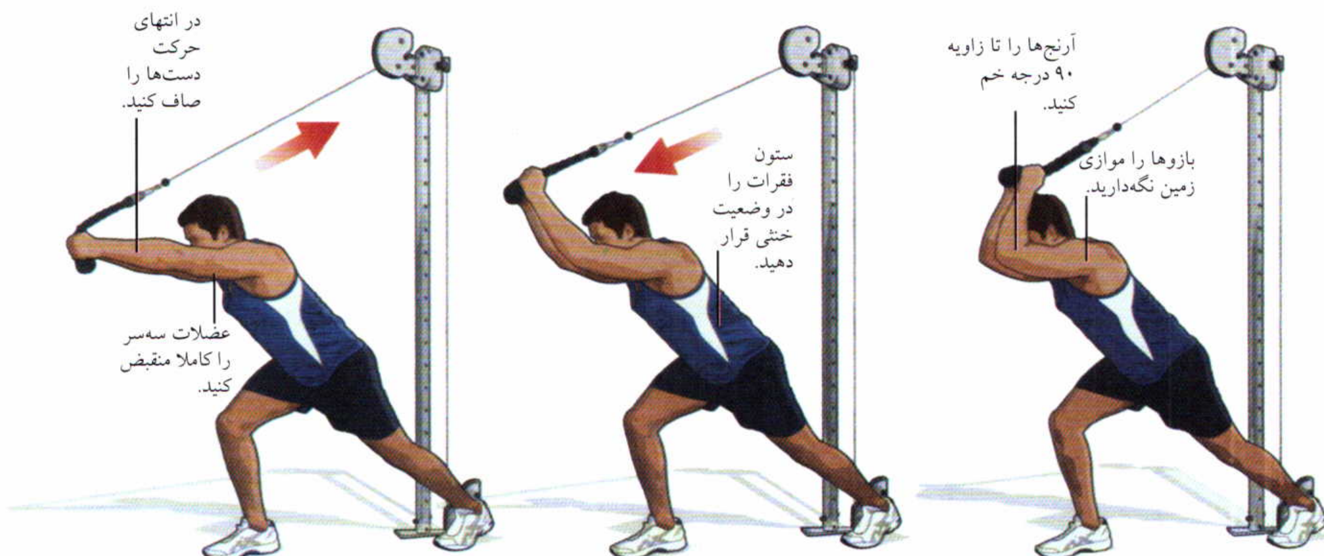




۱ قرقره را روی دستگاه در بالا تنظیم کنید و سپس وزنه مورد نظر خود را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید و میله را به صورت "دست از رو" بگیرید.

۲ میله را به آرامی و با کنترل به پایین فشاردهید و از مفصّل آرنج به عنوان یک محور استفاده کنید. تنه، پاها و ران‌ها را بی‌حرکت نگه‌دارید.

۳ پیش از اینکه به آرامی به وضعیت شروع برگردید، با انقباض کامل عضلات سه‌سر در انتهای حرکت کمی مکث کنید.

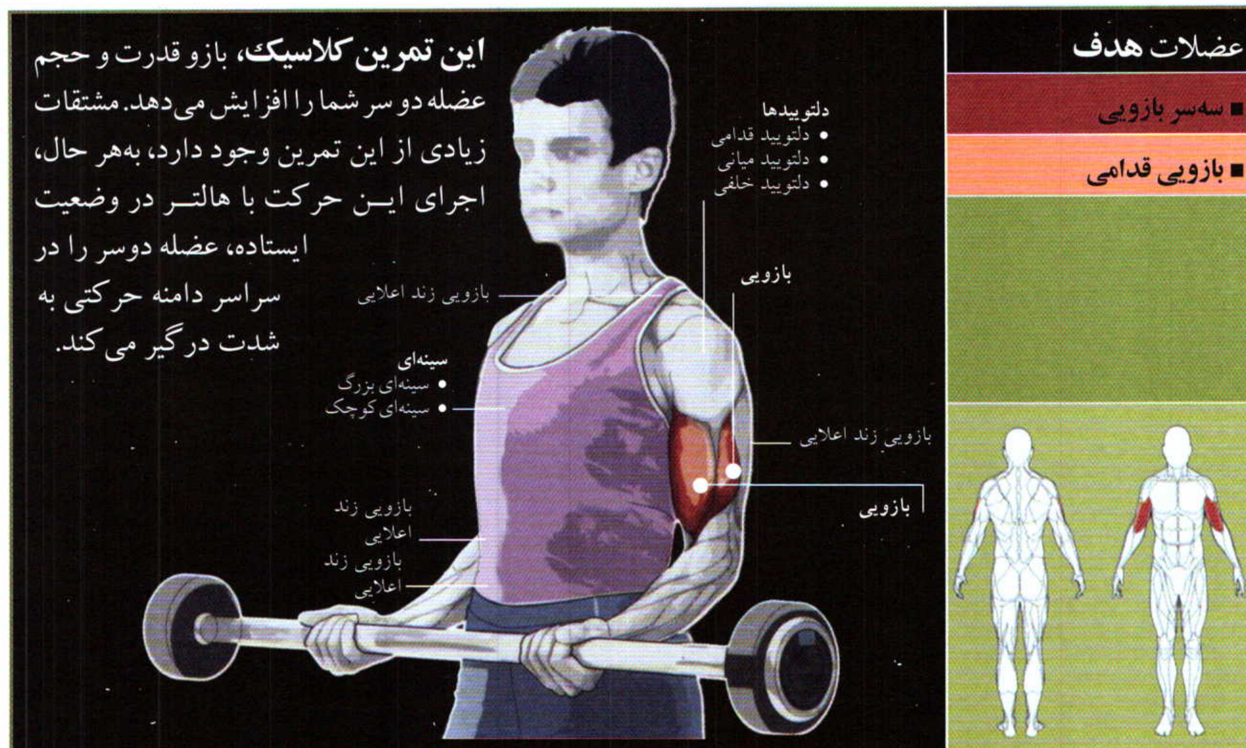


۱ وزنه مورد نظر را از ردیف وزنه‌ها انتخاب و طناب را به گیره سیم‌کش بالای دستگاه متصل کنید. پاها را محکم در وضعیت جدا از هم قرار دهید. طناب را طوری بگیرید که نوک آرنج رو به جلو باشد و بازوها به کنار سر چسبیده باشند.

۲ از وضعیت استوار خود، با منقبض کردن عضلات شکم و عضلات مرکزی، بازوها را بازکنید و عضله سه‌سر را طی کششی آرام و کنترل شده، منقبض کنید. در تمام طول تمرین، تنه و ران‌ها را در همان وضعیت نگه‌دارید.

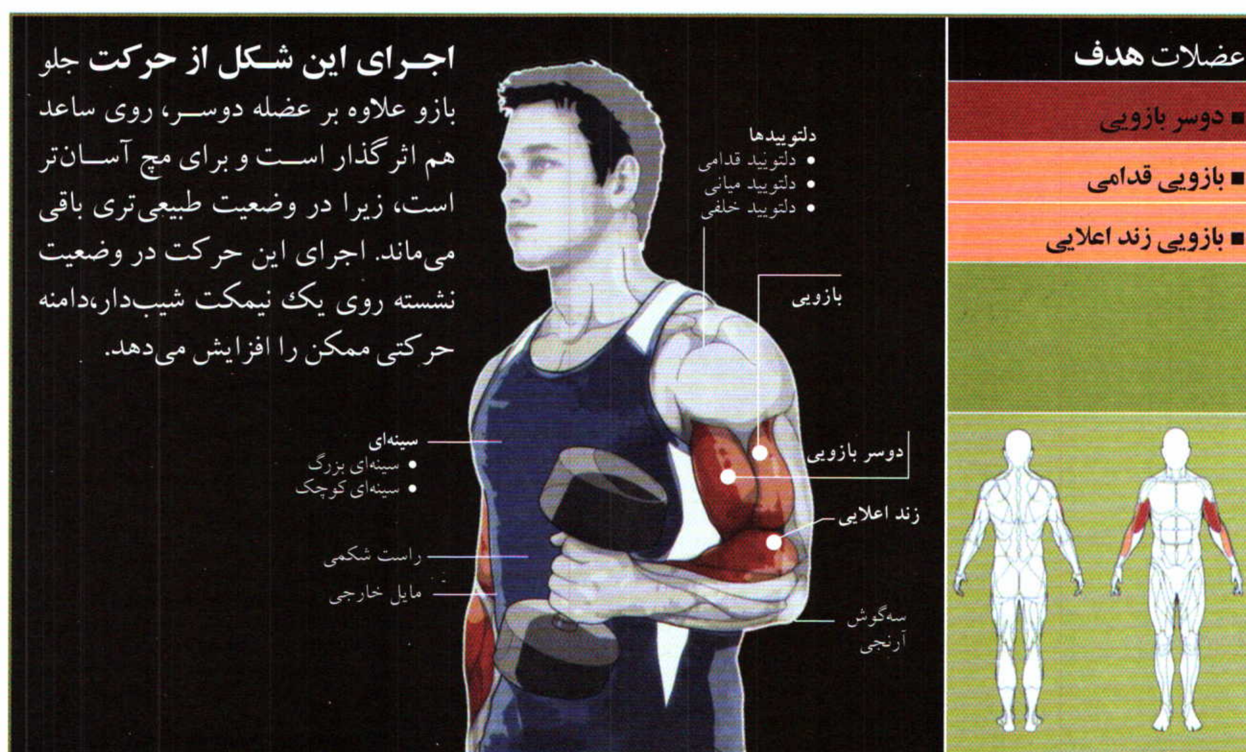
۳ تا وقتی که عضلات سه‌سر به‌طور کامل منقبض شوند، بازوها را باز کنید. وقتی این کار را می‌کنید، بازدم را خارج کنید. با دست‌هایی که نزدیک به کنار سر قرار دارد و بدنی که ثبات خوبی دارد، به آرامی و با کنترل به وضعیت شروع برگردید.

جلو بازو با هالتر



این تمرین کلاسیک، بازو قدرت و حجم عضله دو سر شما را افزایش می‌دهد. مشتقات زیادی از این تمرین وجود دارد، به‌هر حال، اجرای این حرکت با هالتر در وضعیت ایستاده، عضله دوسر را در سراسر دامنه حرکتی به شدت درگیر می‌کند.

جلو بازو چکشی

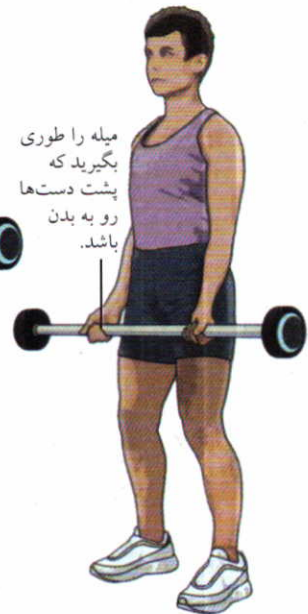


اجرای این شکل از حرکت جلو بازو علاوه بر عضله دوسر، روی ساعد هم اثرگذار است و برای مچ آسان‌تر است، زیرا در وضعیت طبیعی‌تری باقی می‌ماند. اجرای این حرکت در وضعیت نشسته روی یک نیمکت شیب‌دار، دامنه حرکتی ممکن را افزایش می‌دهد.

۱ محکم و راست بایستید، پاها را اندازه عرض شانه باز کنید و شانه‌ها را پایین و پشت و سینه را بالا نگه‌دارید.

۲ نفس را فرو بدهید و بالا بردن میله را با یک قوس شروع کنید. پشت را صاف نگه‌دارید و آرنج‌ها را محکم به پهلوها بچسبانید. هنگام این کار، نفس را بیرون بدهید.

۳ میله را تا بالای سینه بچرخانید. در بالاترین نقطه حرکت، وقتی عضلات دو سر کامل منقبض می‌شود، مکث کوتاهی کنید. نوک آرنج‌ها باید مستقیم به سمت پایین باشد. به وضعیت شروع برگردید.



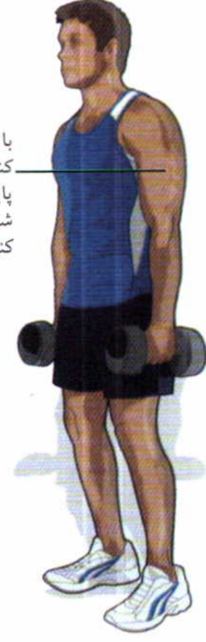




هشدار!

نسبت به میزان وزنه خیلی دقت کنید. اگر وزنه خیلی سنگین باشد، به ناچار شروع به خم شدن به عقب خواهید کرد و برای حرکت دادن وزنه بیشتر از عضلات دوسر، از نیروی حرکتی بدن استفاده می‌کنید. این کار ممکن است به ستون فقرات آسیب بزند.









هشدار!

مراقب باشید که به عقب خم نشده باشید، زیرا هم خطر آسیب کمر را افزایش می‌دهید و هم اثربخشی تمرین را کم می‌کنید. همچنین اجازه ندهید که آرنج‌ها به جلو حرکت کنند، زیرا عضلات دلتویید در معرض کشش زیادی قرار خواهند گرفت و نمی‌توانید با شدت روی عضله دوسر کار کنید.



۱ در حالی که دمبل‌ها را در پهلوها گرفته‌اید، بایستید، بازوها در پهلو آویزان و شست رو به جلو باشد. شانه‌ها را به عقب بدهید، سر و سینه را بالا نگه‌دارید. ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد.

۲ دمبل‌ها را با یک قوس رو به بالا و به سمت شانه‌ها بیاورید. عضلات شکم را منقبض کنید و هنگام حرکت سینه را بالا نگه‌دارید.

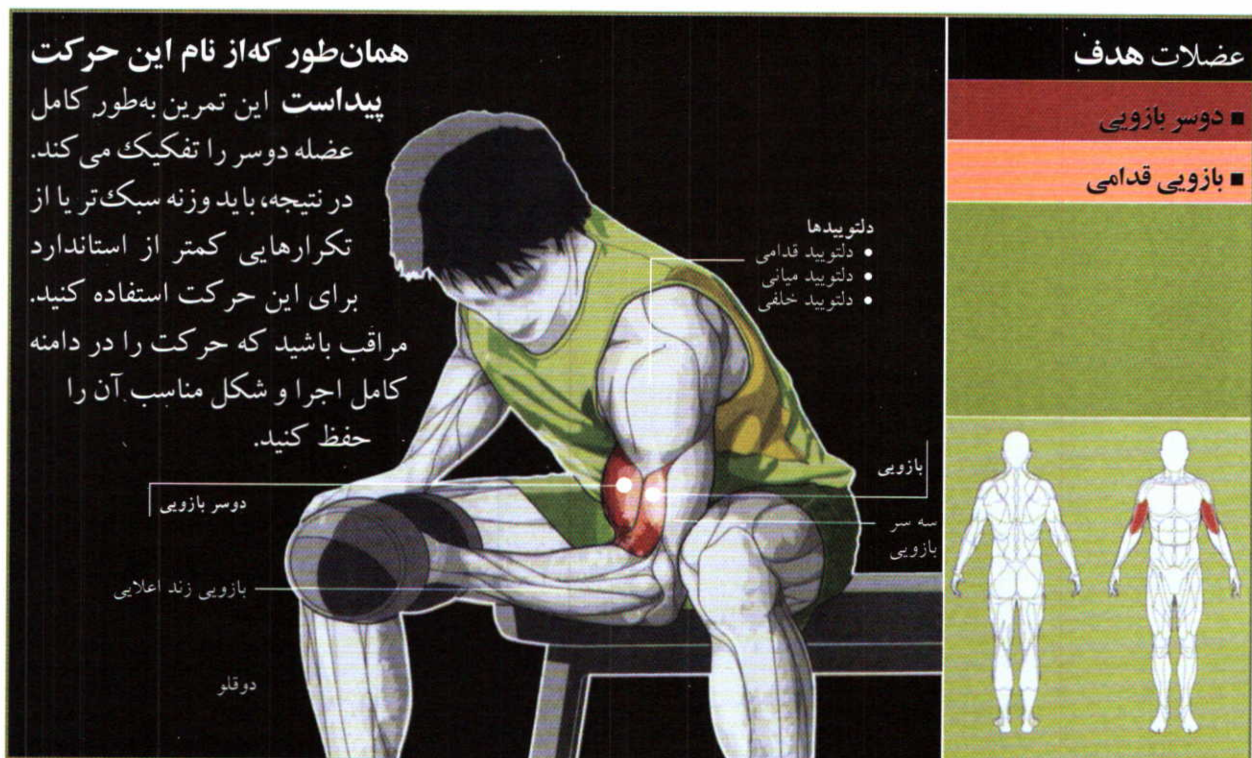
۳ پیش از اینکه وزنه‌ها را با کنترل به وضعیت شروع برگردانید، در بالاترین نقطه حرکت برای چند ثانیه مکث کنید. روی بازوها به‌طور متناوب کار کنید.

جلو بازو با دمبل شیبدار

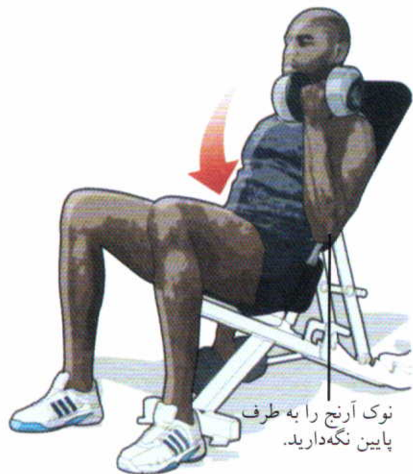


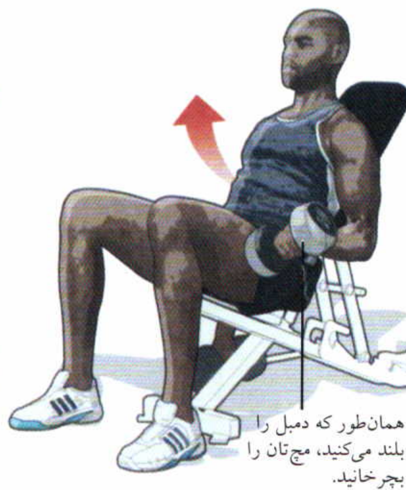
این نسخه تمرین جلو بازو را در وضعیت نشسته روی نیمکت شیبدار انجام دهید. این کار امکان دامنه حرکتی بیشتری را فراهم می کند، عضلات نسبت به تمرین پایه‌ای این حرکت بیشتر تفکیک و تنوع خوشایندی به تمرین بازو وارد می‌شود.

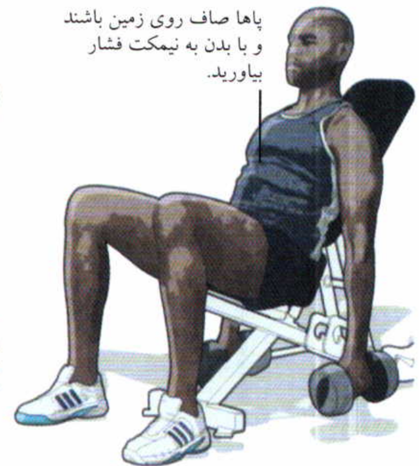
جلو بازو تمرکزی



همان‌طور که از نام این حرکت پیداست این تمرین به‌طور کامل عضله دوسر را تفکیک می کند. در نتیجه، باید وزنه سبک‌تر یا از تکرارهایی کمتر از استاندارد برای این حرکت استفاده کنید. مراقب باشید که حرکت را در دامنه کامل اجرا و شکل مناسب آن را حفظ کنید.





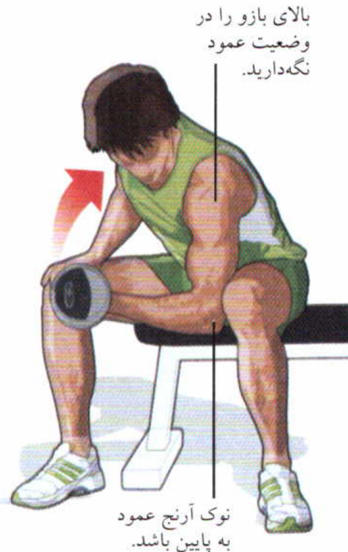


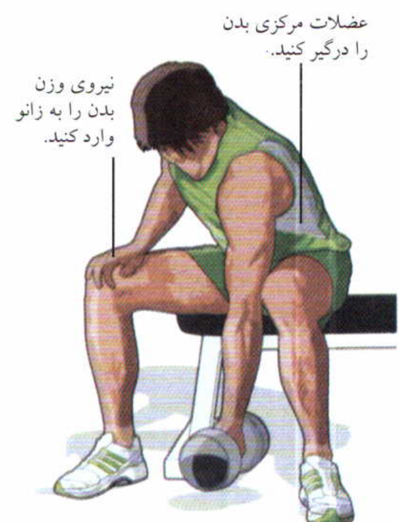
۱ روی نیمکت شیب‌داری که در زاویه۴۵ درجه قرار دارد، بنشینید. در هر دست یک دمبل بگیرید و اجازه دهید بازوها به سمت پایین آویزان باشند. مطمئن شوید که پشت به خوبی حمایت شده‌است.

۲ بدون اینکه‌اجازه دهید چرخش یا تاب خوردن ایجاد شود، با یک دست دمبل را در مسیری قوسی شکل به بالا و به طرف شانه‌ها ببرید. همچنان که‌این کار را انجام می‌دهید، به آرامی مچ را به سمت بالای بازو بچرخانید.

۳ در نقطه‌اوج حرکت و پیش از بازگشت به وضعیت شروع، با بازوی کشیده و آویزان رو به پایین، چند لحظه مکث کنید. این حرکت را با دست دیگر هم انجام دهید.







۱ با ران‌های موازی زمین و بدنی استوار روی انتهای نیمکت بنشینید. پشت بازو را به داخل ران تکیه دهید و اجازه دهید بازو به سمت پایین آویزان باشد.

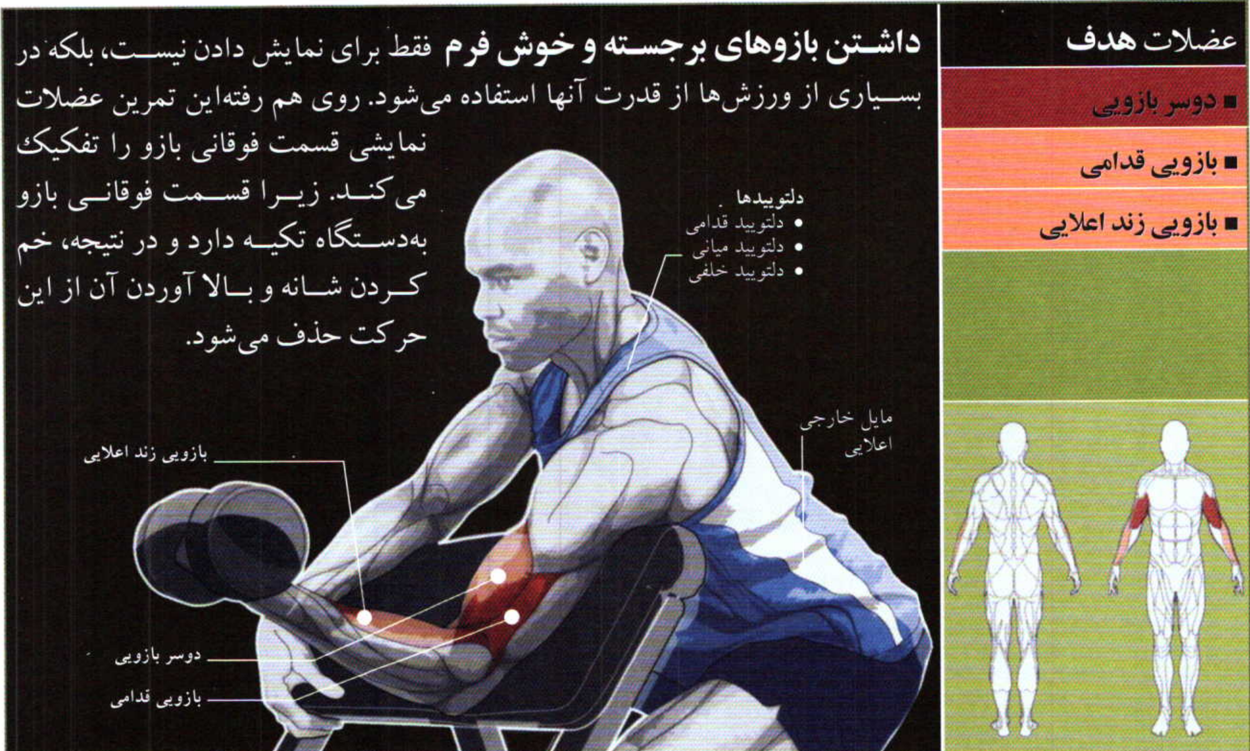
۲ وزنه را به سمت بالا بکشید و مراقب باشید که آرنج به سمت جلو حرکت نکند و پشت بازو در تماس با داخل ران باقی بماند.

۳ وقتی ساعد در وضعیت ۴۵ درجه قرار گرفت و عضله دو سر کاملا منقبض شد، به یک‌باره مکث کنید. با کنترل به وضعیت شروع برگردید و پیش از شروع تکرار با دست دیگر، ست را تکمیل کنید.

جلوبازو لاری دمبل

عضلات هدف
■ دوسر بازویی
■ بازویی قدامی
■ بازویی زند اعلایی

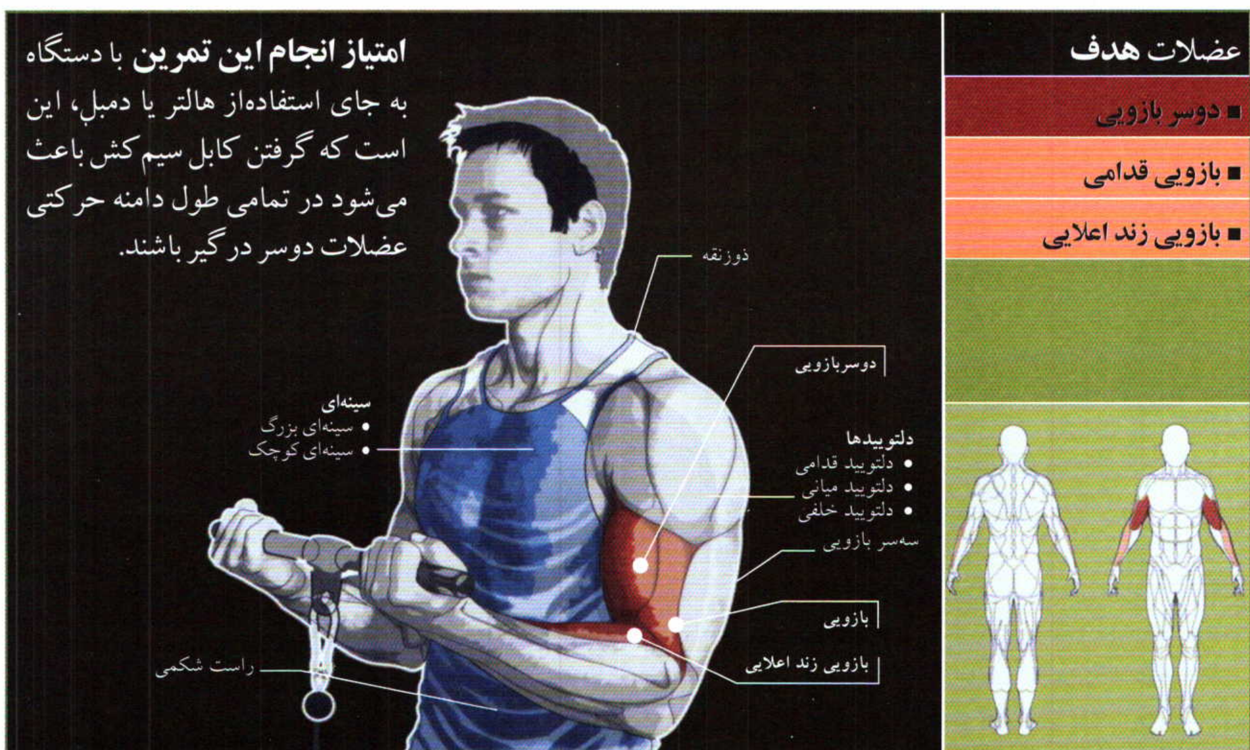
داشتن بازوهای برجسته و خوش فرم فقط برای نمایش دادن نیست، بلکه در بسیاری از ورزش‌ها از قدرت آنها استفاده می‌شود. روی هم رفته‌این تمرین عضلات نمایشی قسمت فوقانی بازو را تفکیک می‌کند. زیرا قسمت فوقانی بازو به‌دستگاه تکیه دارد و در نتیجه، خم کردن شانه و بالا آوردن آن از این حرکت حذف می‌شود.

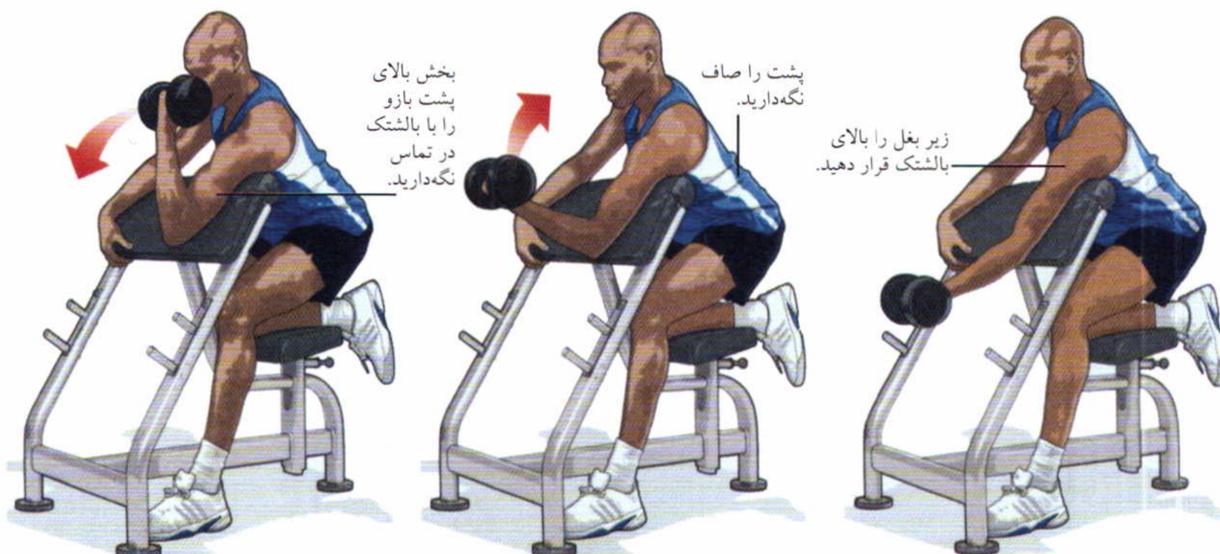


جلو بازو سیم‌کشش ایستاده

عضلات هدف
■ دوسر بازویی
■ بازویی قدامی
■ بازویی زند اعلایی

امتیاز انجام این تمرین با دستگاه به جای استفاده‌از هالتر یا دمبل، این است که گرفتن کابل سیم کش باعث می‌شود در تمامی طول دامنه حرکتی عضلات دوسر درگیر باشند.

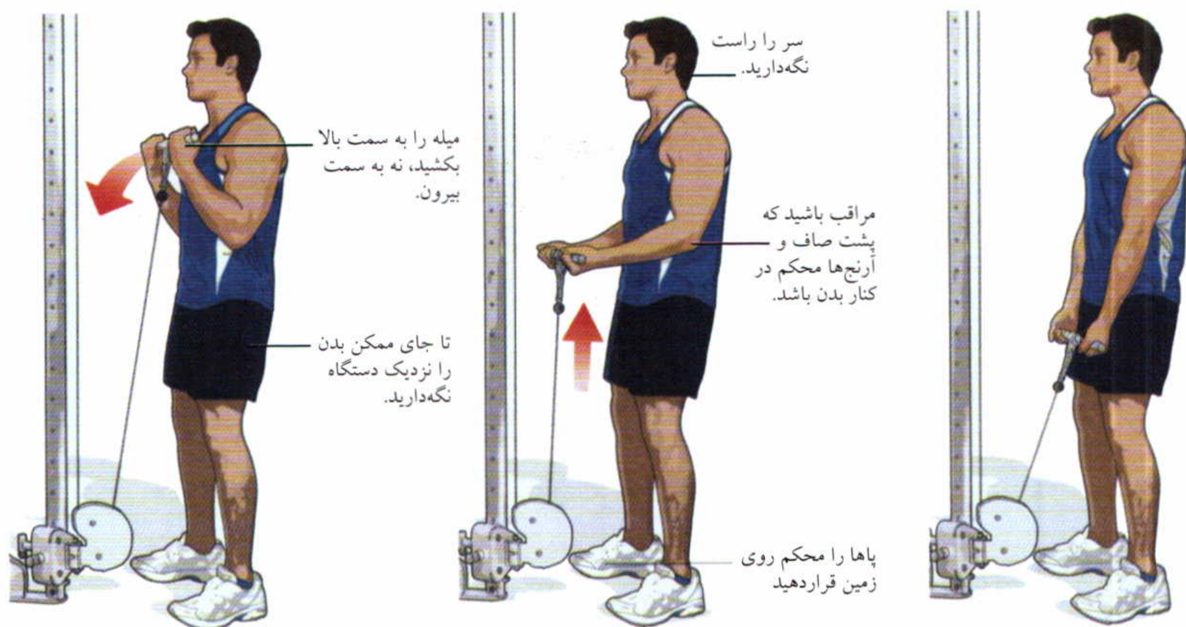




۱ با قراردادن پشت بخش فوقانی بازو روی بالشتک، روی نیمکت بنشینید یا زانو بزنید. دمبل را طوری بگیرید که کف دست‌ها رو به بالا باشد.

۲ در حالی که نفس عمیقی می کشید، دمبل را به آرامی در تمام دامنه حرکتی به سمت شانه‌ها بالا ببرید.

۳ برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، دمبل را به آرامی و با کنترل پایین بیاورید. تکرارها را در یک ست کامل انجام و سپس بازو را عوض کنید.

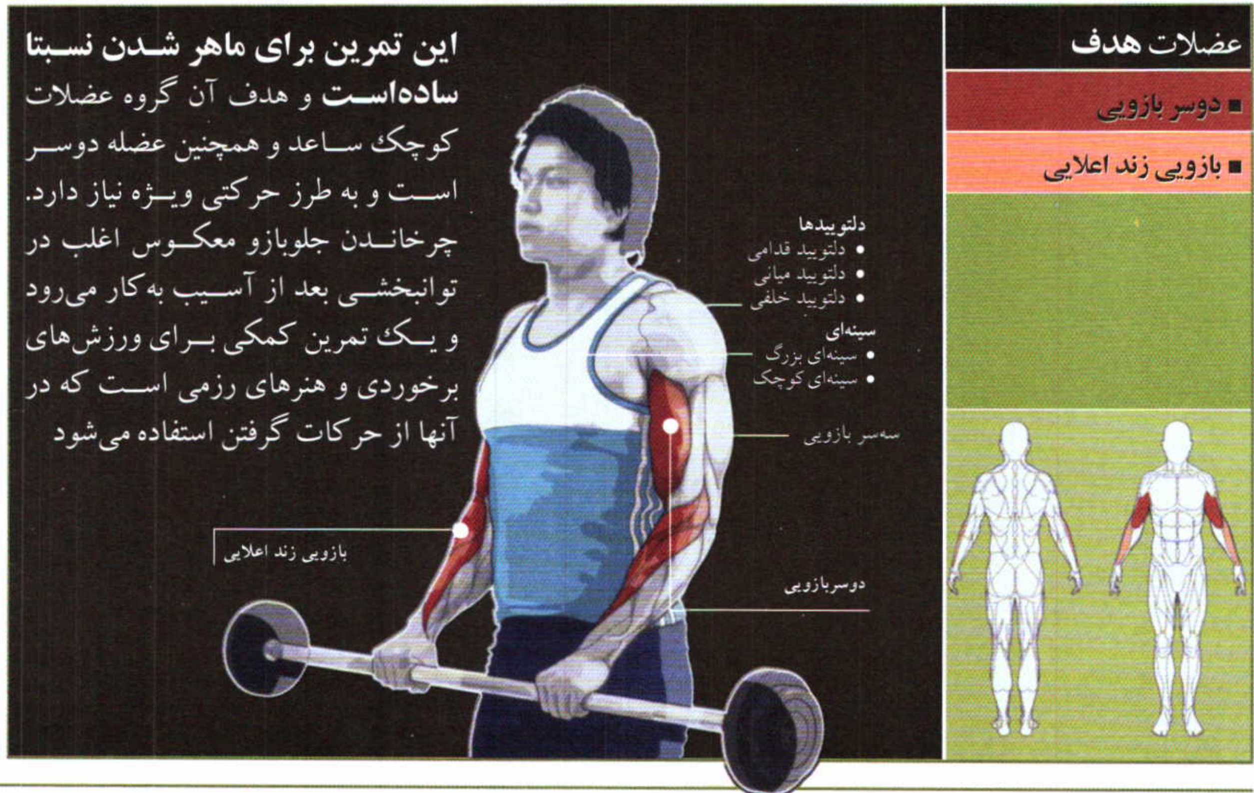


۱ گیره سیم‌کش را در پایین دستگاه تنظیم کنید. با پاهایی که به‌اندازه پهنای لگن باز شده‌است، بایستید و زانوها کمی خم باشد. میله را طوری بگیرید که کف دست‌ها رو به جلو باشد.

۲ با خم کردن بازوها از آرنج، میله را به آرامی به سمت سینه بالا بیاورید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، نفس را بیرون بدهید. خود را به عقب خم نکنید.

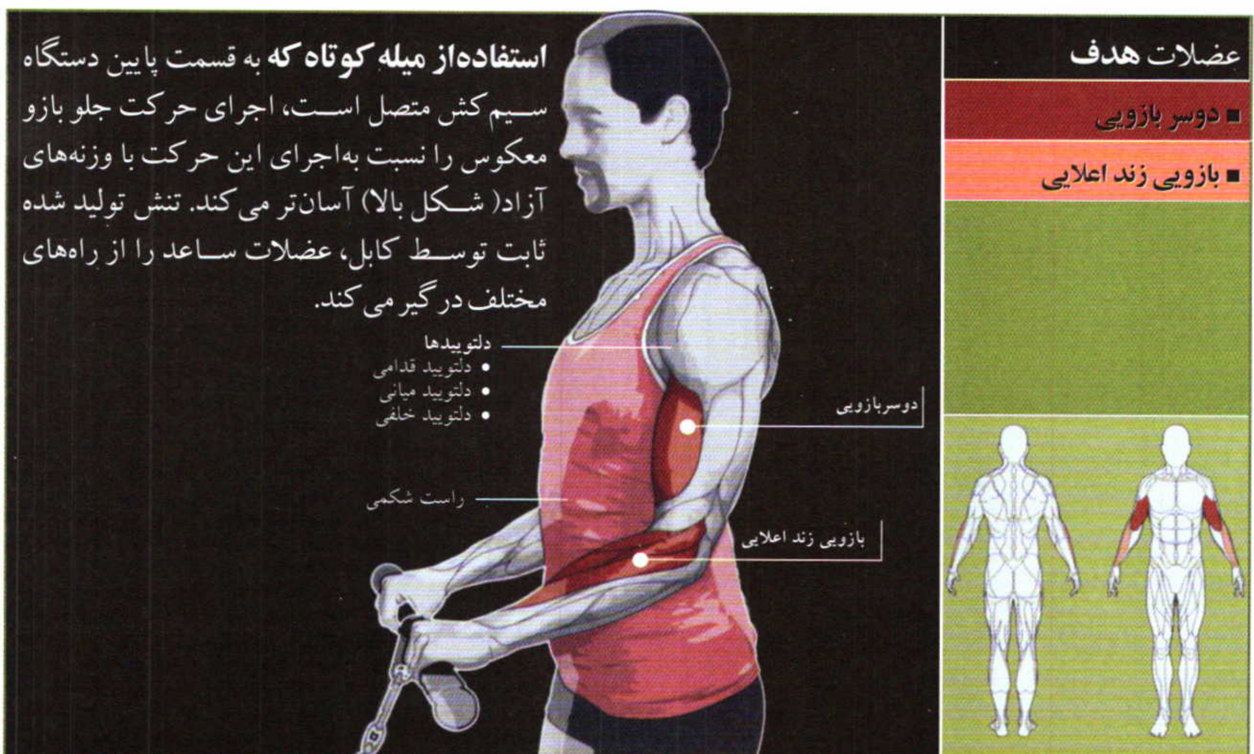
۳ در بالاترین نقطه حرکت، مکث کوتاهی کنید و سپس برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، میله را به آرامی تاتکیه دادن آن به ران‌ها، پایین بیاورید.

جلوبازو معکوس هالتر

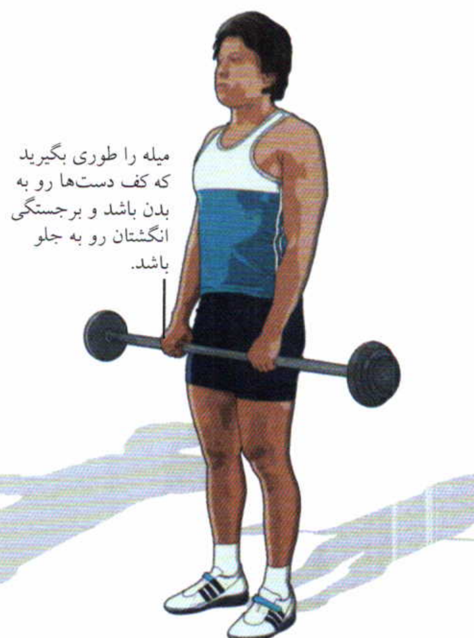


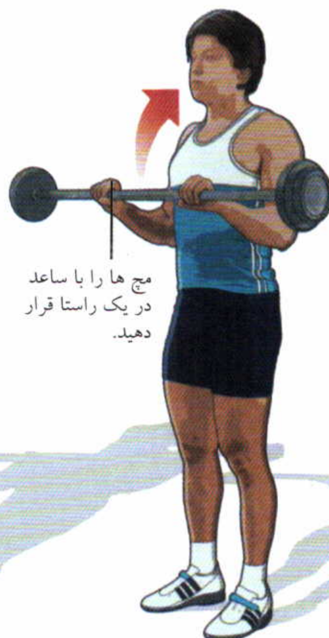
این تمرین برای ماهر شدن نسبتا ساده‌است و هدف آن گروه عضلات کوچک ساعد و همچنین عضله دوسر است و به طرز حرکتی ویژه نیاز دارد. چرخاندن جلوبازو معکوس اغلب در توانبخشی بعد از آسیب به‌کار می‌رود و یک تمرین کمکی برای ورزش‌های برخوردی و هنرهای رزمی است که در آنها از حرکات گرفتن استفاده می‌شود

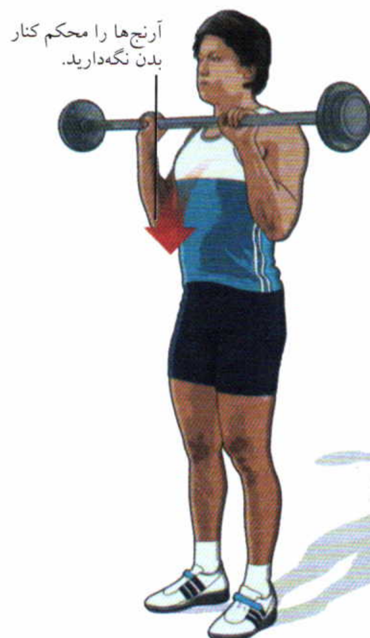
جلوبازو معکوس سیم‌کش



استفاده‌از میله کوتاه که به قسمت پایین دستگاه سیم‌کش متصل است، اجرای حرکت جلو بازو معکوس را نسبت به‌اجرای این حرکت با وزنه‌های آزاد(شکل بالا) آسان‌تر می‌کند. تنش تولید شده ثابت توسط کابل، عضلات ساعد را از راه‌های مختلف درگیر می‌کند.







۱ صاف بایستید ودقت کنید که پاها به پهنای لگن باز باشند میله را روی ران‌ها تکیه دهید و آن را کمی بازتر از عرض شانه بگیرید.

۲ آرنج‌ها را چسبیده به بدن نگه‌دارید و پاها را محکم روی زمین بگذارید حالا بالا بردن میله به سمت بخش فوقانی سینه را شروع کنید.

۳ میله را به سمت بخش فوقانی سینه بالا ببرید، و سپس آن را با کنترل برای رسیدن به وضعیت شروع، پایین بیاورید.





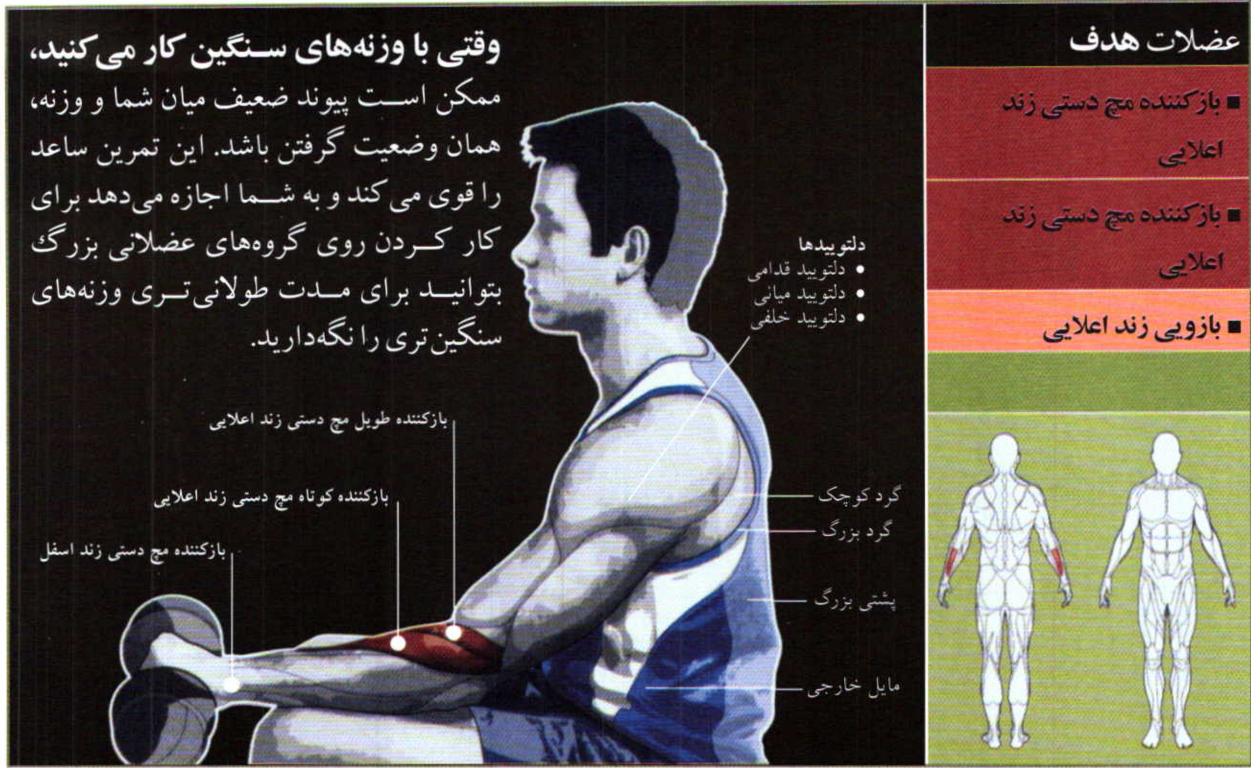


۱ با پاهای به پهنای لگن باز شده، روبه‌روی سیم‌کش که در پایین دستگاه نصب شده‌است، بایستید. میله را به صورت" دست از رو" بگیرید، به طوری که برجستگی پشت انگشتان رو به جلو باشد.

۲ میله را به سمت قسمت فوقانی سینه بالا بیاورید و آرنج‌ها را در کنار بدن محکم نگه‌دارید.

۳ اجازه دهید میله با سینه برخورد کند، مکث کنید و برای رسیدن به وضعیت شروع با کنترل آن را پایین بیاورید.

باز کردن **مچ**

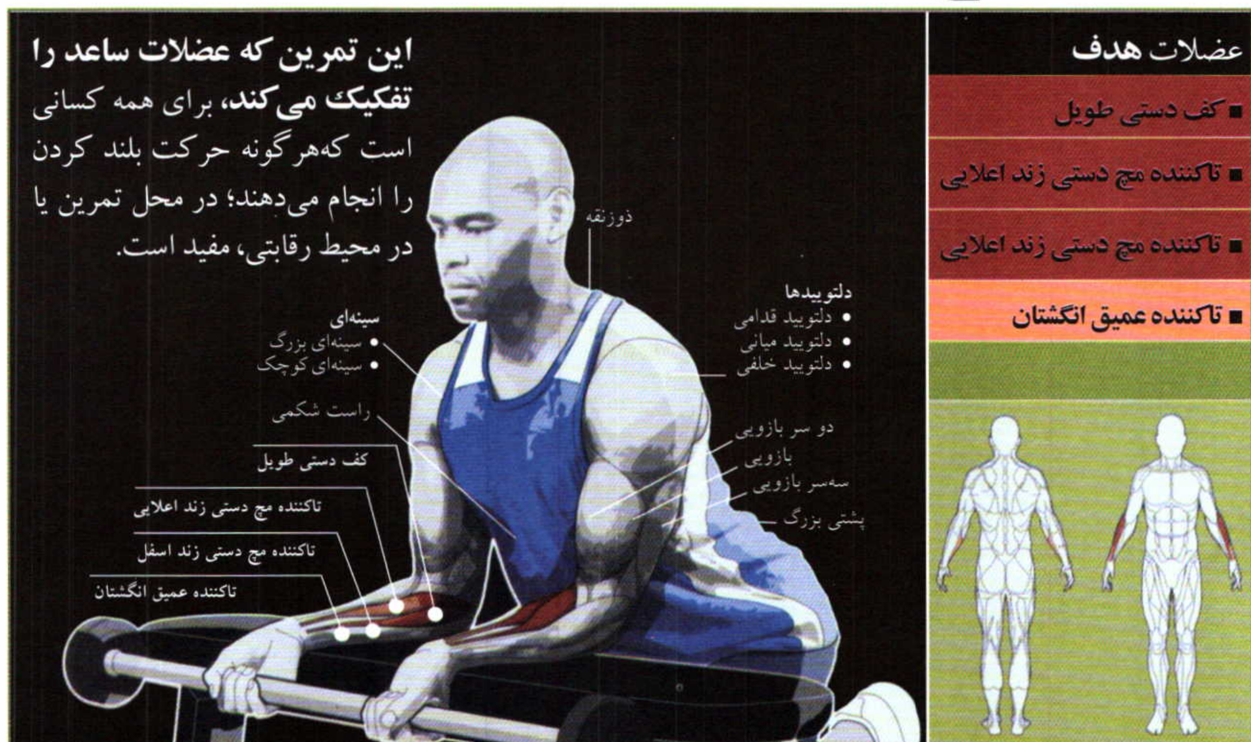


وقتی با وزنه‌های سنگین کار می‌کنید، ممکن است پیوند ضعیف میان شما و وزنه، همان وضعیت گرفتن باشد. این تمرین ساعد را قوی می‌کند و به شما اجازه می‌دهد برای کار کردن روی گروه‌های عضلانی بزرگ بتوانید برای مدت طولانی‌تری وزنه‌های سنگین‌تری را نگه‌دارید.

عضلات هدف

- بازکننده مچ دستی زند اعلایی
- بازکننده مچ دستی زند اعلایی
- بازویی زند اعلایی

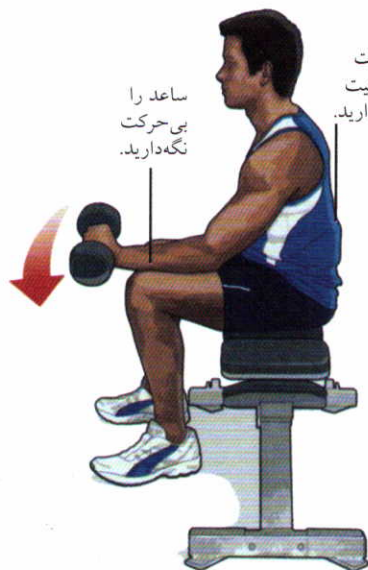
خم کردن **مچ**

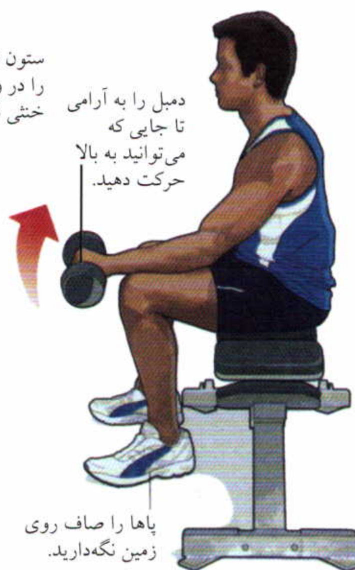


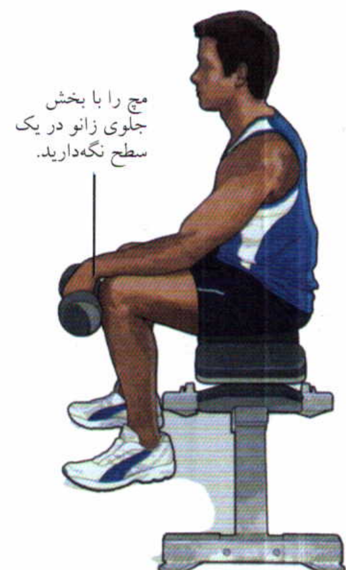
این تمرین که عضلات ساعد را تفکیک می‌کند، برای همه کسانی است که‌هر گونه حرکت بلند کردن را انجام می‌دهند؛ در محل تمرین یا در محیط رقابتی، مفید است.

عضلات هدف

- کف دستی طویل
- تاکننده مچ دستی زند اعلایی
- تاکننده مچ دستی زند اعلایی
- تاکننده عمیق انگشتان







۱ روی نیمکت بنشینید و دمبل را به "صورت دست از رو" بگیرید و ساعد خود را به‌امتداد روی ران تکیه دهید.

۲ ساعد را بی‌حرکت نگه‌دارید و برای بالا آوردن آرام و با کنترل دمبل به بالاتر از وضعیت افقی از مچ استفاده کنید.

۳ به آرامی دمبل‌ها را برای بازگشت به وضعیت شروع پایین بیاورید و برای این کار فقط از مچ استفاده کنید. پیش از تکرار با دست دیگر، ست را تکمیل کنید.

هشدار!

اجازه ندهید که در مرحله پایین آوردن، هالتر به سمت انگشتانتان بچرخد، زیرا در معرض خطر آسیب مچ یا خطر افتادن وزنه قرار می گیرید.





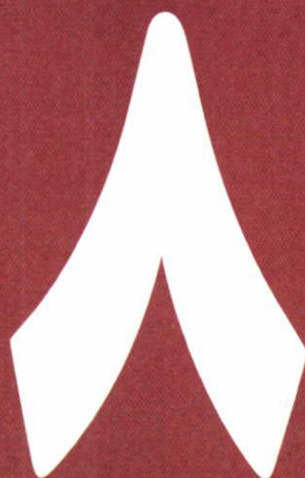


۱ روبه‌روی نیمکت، روی زمین یا زیرانداز زانو بزنید. هالتر را طوری بگیرید که کف دست‌ها رو به بالا باشد. ساعد را به بالشتك نیمکت تکیه دهید.

۲ ساعد را بی‌حرکت نگه‌دارید. برای بالا بردن هالتر تا ارتفاعی که بتوانید آن را اداره کنید، به آرامی مچ را بچرخانید.

۳ بدون اینکه بازو را باز یا به سمت جلو خم کنید، هالتر را به آرامی برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، پایین بیاورید. در طول تمرین میله را با قدرت بگیرید.





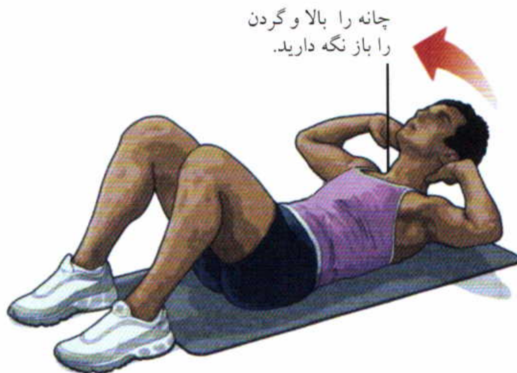
شکم و نواحی مرکزی

کرانچ شکم

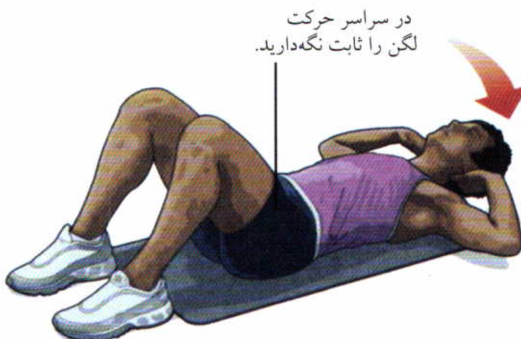
این کرانچ پایه یکی از ساده‌ترین و رایج ترین تمرین‌هاست. به داشتن عضلات مرکزی قوی و بهبود قامت کمک می کند اما باید دقت کنید که شکل درست این حرکت را انجام دهید.



۱ با زانوهای خمیده روی تشک دراز بکشید، کف پاها روی زمین و انگشتان شما در کنار سر شد.



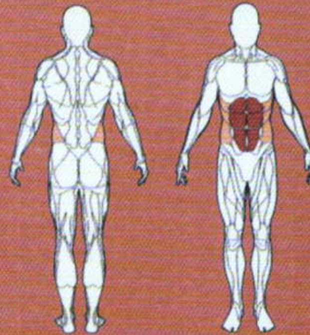
۲ با درگیر کردن عضلات مرکزی، شانه‌ها و بخش فوقانی پشت را از روی تشک بلند کنید. چند لحظه نگه‌دارید.



۳ بالاتنه را آهسته به روی تشک پایین ببرید، به نیروی جاذبه و شتاب حرکت بدن اجازه ندهید شمار را پایین بکشد.

عضلات هدف

- راست شکمی
- مایل خارجی





تغییرات

برای موثرتر کارکردن ناحیه مرکزی تکانه‌ای عمل کنید. حرکت را دربالاترین نقطه متوقف کنید و دست ها را روی ران به بالا و پایین سر دهید. حرکت صورت گرفته در هرتکان بسیار کوچک است اما باید شکم خود را منقبض نگه‌دارید که‌هر لحظه کمی سفت‌تر می‌شود. به‌ازای هر تکرار کرانچ حدود ۵ تکان را اجرا کنید.



تغییرات

برای درگیر کردن عضلات مایل خارجی در طرفین تنه، یک حرکت چرخشی را به کرانچ اضافه کنید. کرانچ را به طور تناوبی انجام دهید، آرنج چپ را به سمت زانوی راست و سپس آرنج راست را به سمت زانوی چپ بیاورید.

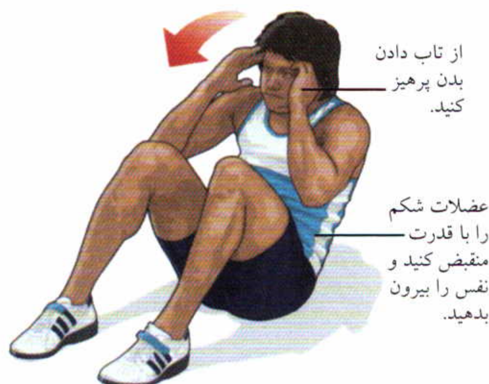


دراز و نشست

دراز و نشست کلاسیک هنوز هم در بسیاری برنامه‌های تمرین استفاده می‌شود. این یک تمرین بسیار خوب برای شکم است اما اگر هرگونه مشکل در کمردارید یا از عضلات مرکزی ضعیفی برخوردارید ازآن پرهیز کنید.



۱ کف پاها را تخت روی زمین بگذارید و به پشت دراز بکشید و برای کاهش فشار روی کمر زانوها را خم کنید.



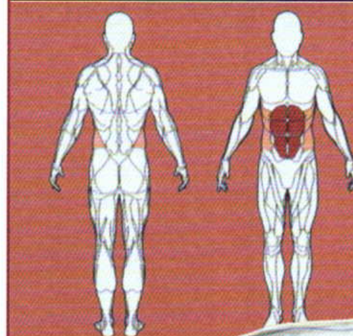
۲ عضلات مرکزی را درگیر کنید و تنه را بالا بیاورید، فقط باسن و پاها روی زمین بماند.



۳ در وضعیت عمود کمی مکث کنید، سپس آهسته بالا تنه را به سمت زمین و وضعیت شروع برگردانید.

عضلات هدف

- راست شکمی
- مایل خارجی





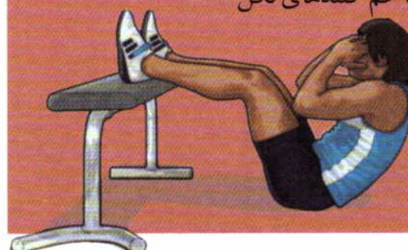
تغییرات

تغییر وضعیت دست‌ها دشـواری تمرین را تغییر می‌دهد. کشیدن دسـت‌ها جلـوی زانوها کمتریـن مقاومت را ایجـاد می کنددر حالی که قراردادن دسـت‌ها به صورت ضرب دری روی سینه یا نگه‌داشـتن آن کنار سردشواری تمرین را افزایش می‌دهد. برای تمرین پیشرفته‌تر وزنه‌ای را روی سینه نگه‌دارید.

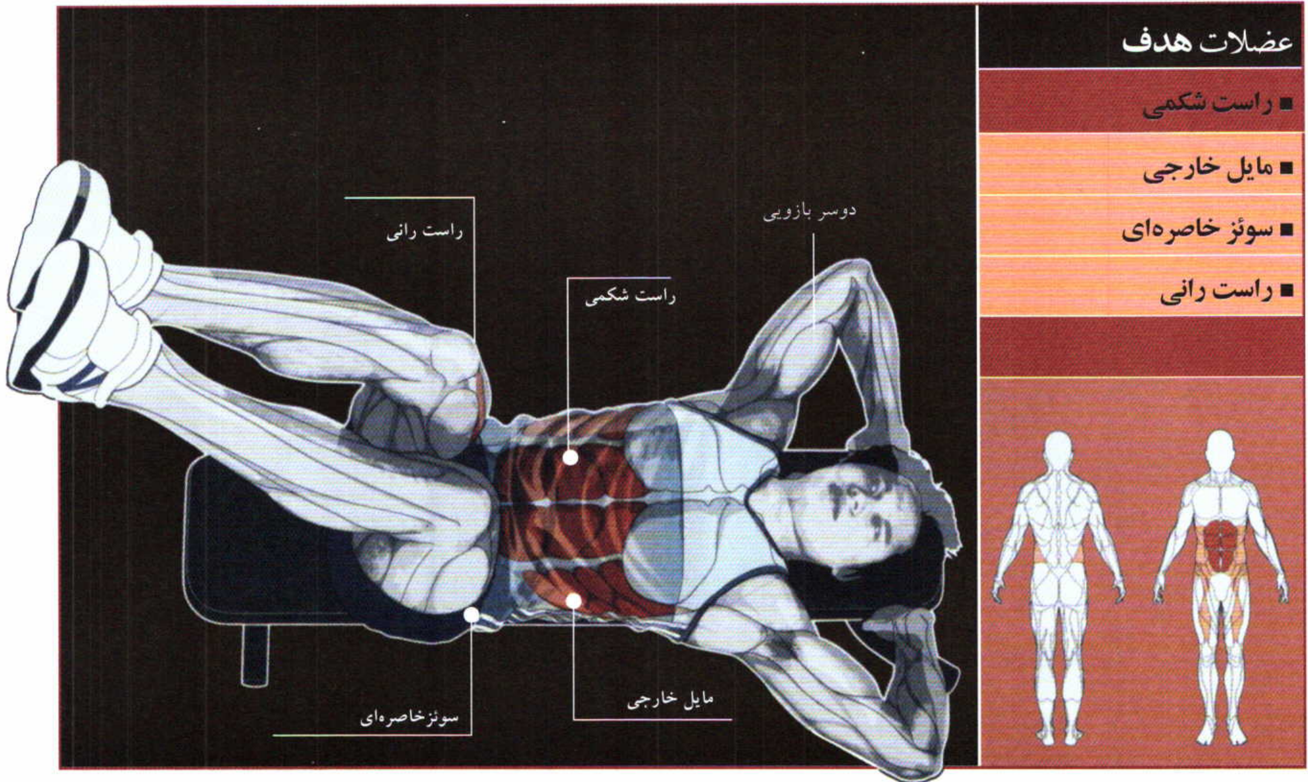


تغییرات

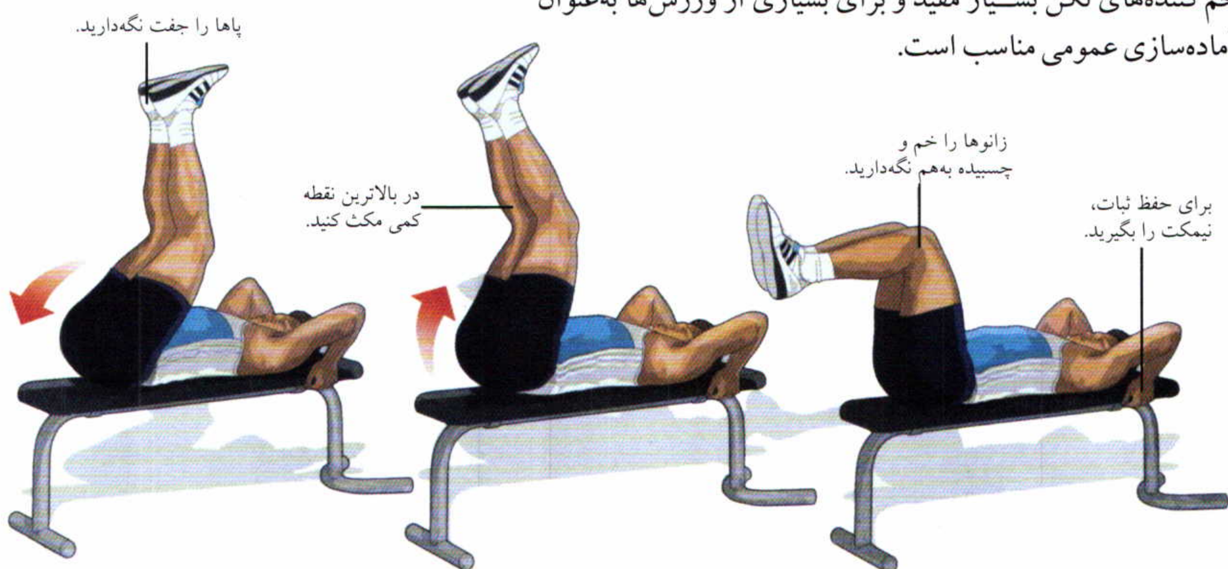
تکیه دادن پاها به نیمکت یا هرگونه سکوی بلندتر عضلات شکم در طول تمرین را از کمک خم کننده‌های لگن تفکیک می کند، و شدت تمرین شکم را افزایش می‌دهد.



کرانچ معکوس



در این نسخه کرانچ شکم به جای تنه پاها حرکت می‌کنند.
ایـن تمرین بـرای بخش تحتانی شـکم و همچنین راسـت رانی و خم‌کننده‌های لگن بسـیار مفید و برای بسیاری از ورزش‌ها به‌عنوان آماده‌سازی عمومی مناسب است.

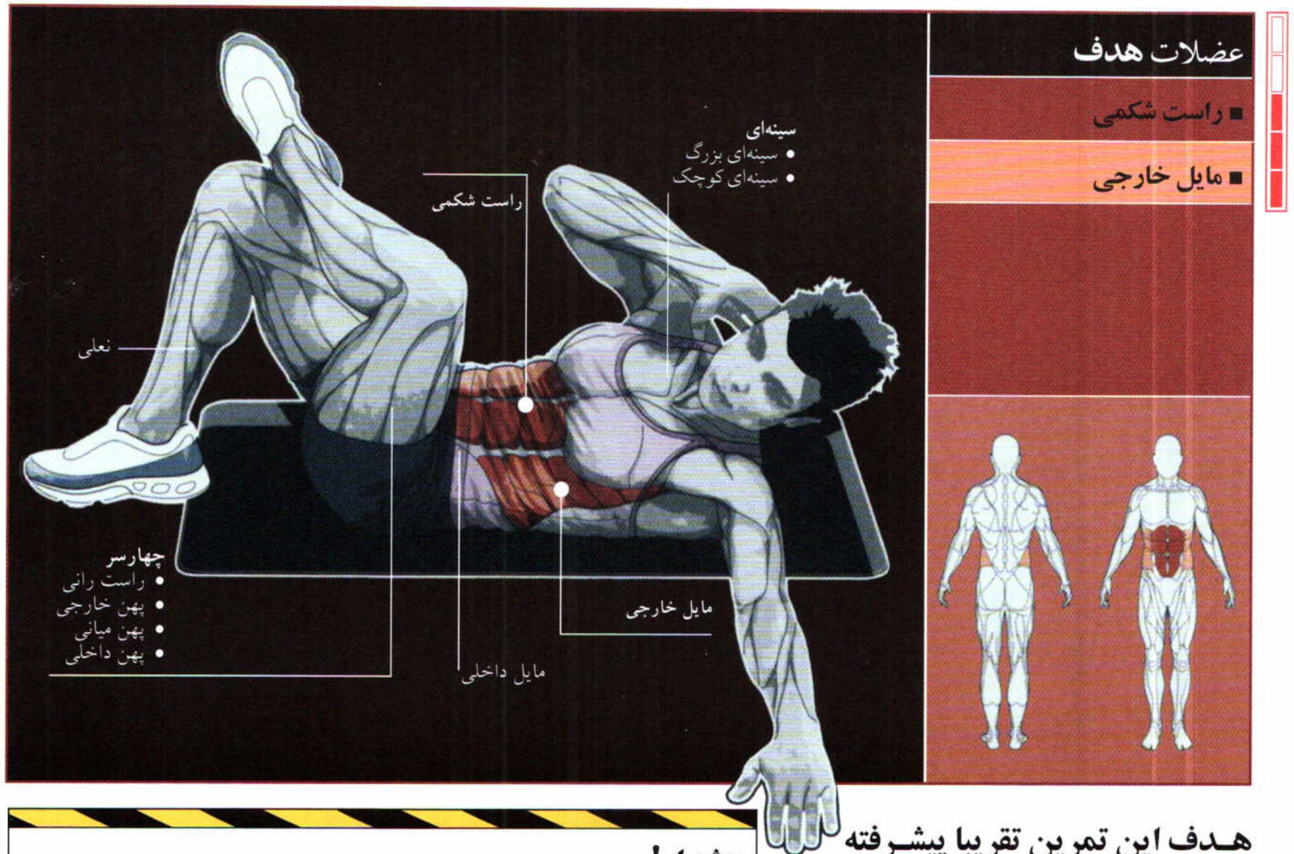


۱ طوری روی نیمکت دراز بکشـید که شـانه‌ها، سر و باسـن با سطح آن در تماس باشد.

۲ پاهـا را (از زانو) باز کنید و به آرامی باسـن را از روی نیمکت جدا کنید. برای این کار به جای استفاده‌از شتاب پاها، از عضلات شکم استفاده کنید.

۳ شکم را سـفت منقبض کرده و پاها را به آرامی به وضعیت شـروع برگردانید. باسن باید با نیمکت تماس پیدا کند.

کرانچ 4 شکل



هشدار!

این تمرین برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، به‌انعطاف پذیری نیاز دارد. سعی نکنید بدن را وادار به‌این کار بکنید؛ بلکه‌هر تمرین را آن طور که راحت هستید، تعدیل کنید. تمرینات جنبش پذیری مناسب را برای انعطاف پذیرتر شدن اجرا کنید (ص ۵۴ و ۵۵ را ببینید). در هیچ مرحله‌ای از حرکت نباید سر و گردن را بکشید، زیرا منجر به آسیب دیدگی ستون فقرات می‌شود.

هدف این تمرین تقریبا پیشرفته

به‌طور ویژه عضلات راست شکمی و مایل خارجی است و برای آماده سازی عمومی در ورزش‌های چندگانه تمرین خوبی است.

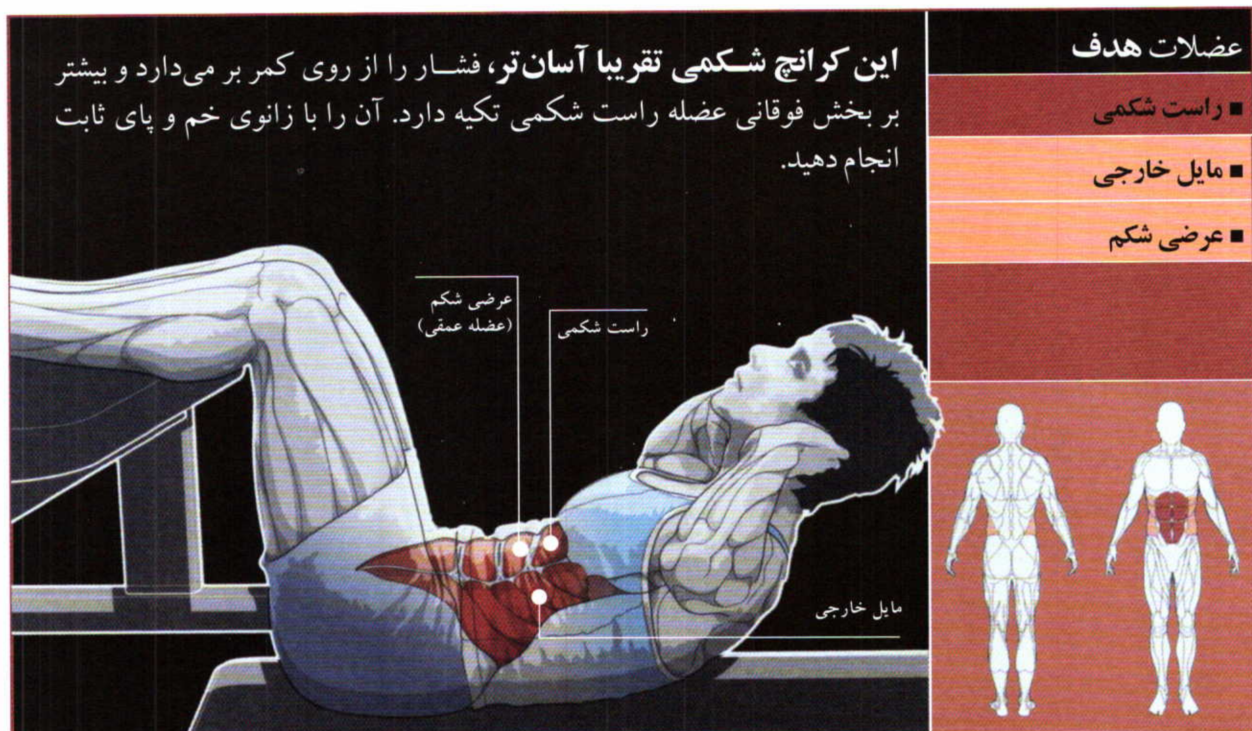


۱ با زانوی خم روی تشک دراز بکشید. برای حفظ تعادل دست چپ را روی زمین باز کنید و پای چپ را روی پای راست بیندازید.

۲ سر را بلند کنید و به جلو و به زانوی خمیده خود نگاه کنید. در همان زمان شکم را سفت کرده، بالا آوردن آرنج چپ را آغاز کنید.

۳ آرنج راست و زانوی خم شده (چپ) را به سمت یکدیگر بیاورید. مکث کنید سپس با کنترل، به وضعیت شروع برگردید.

کرانچ ۹۰-۹۰



این کرانچ شکمی تقریبا آسان‌تر، فشار را از روی کمر بر می‌دارد و بیشتر بر بخش فوقانی عضله راست شکمی تکیه دارد. آن را با زانوی خم و پای ثابت انجام دهید.

عضلات هدف

- **راست شکمی**
- **مایل خارجی**
- **عرضی شکم**

کرانچ روی توپ



اجرای کرانچ‌های شکمی روی توپ سوئیسی (ثباتی) به‌انقباض شکم در سراسر طول حرکت کمک می‌کند. لازم است برای ثابت نگه‌داشتن بدن در وضعیت خود، روی این توپ که ذاتا ناپایدار است، به‌طور مداوم از عضلات مرکزی خود استفاده کنید.

عضلات هدف

- **راست شکمی**
- **مایل خارجی**

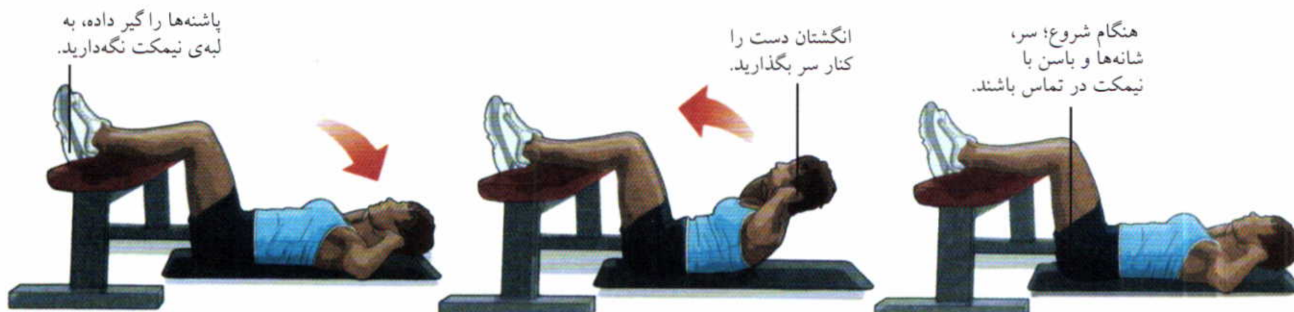
تغییرات

این تمرین را با پیچش تنه‌هم امتحان کنید. همچنان که بلند می‌شوید، خیلی نرم تنه را به یک سمت بچرخانید. آرنج راست را در جهت زانوی راست بگیرید. این تغییر، عضلات مایل شکمی را نیز درگیر خواهد کرد.



هشدار!

مطمئن باشید که پاها را درست روی نیمکت قرار داده‌اید. آنهارا برای فراهم کردن سود مکانیکی اهرم، از زیر قلاب نکنید،زیرا این کار فشار زیادی را به کمر وارد می‌کند. هنگام اجرای این حرکت سر و گردن را نکشید و مطمئن شوید که کمر و باسن در تماس با نیمکت می‌مانند. هنگام خسته شدن عضلات شکم، سر و دست‌ها را به جلو پرتاب نکنید.



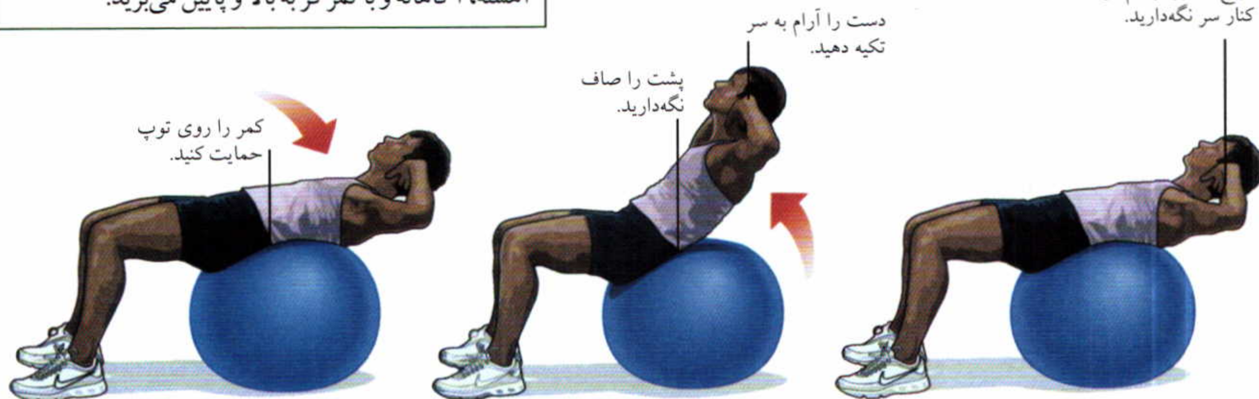
۱ تخت دراز بکشید و لگن و زانوها را ۹۰ درجه خم کنید. ساق‌ها را روی نیمکت بگذارید، پاشنه‌ها را به لبه‌ی نیمکت گیر دهید.

۲ نفس را کاملا به داخل بدهید و شانه‌ها را از روی زمین (تشک) بلند کنید. سپس عضلات شکم را به‌طور فعال منقبض و تنه را به سمت زانوها جمع کنید.

۳ نفس را بیرون داده و در بالاترین نقطه چند ثانیه‌ای مکث کنید. تنه را با کنترل کامل به وضعیت شروع پایین بیاورید.

هشدار!

مطمئن باشید که بدن روی توپ تعادل دارد و با کاشتن پاها روی زمین، وضعیت خود را محکم و استوار کنید. هنگام بلند شدن سر را به جلو نکشید و مراقب باشید که بدن را آهسته، آگاهانه و با تمرکز به بالا و پایین می‌برید.

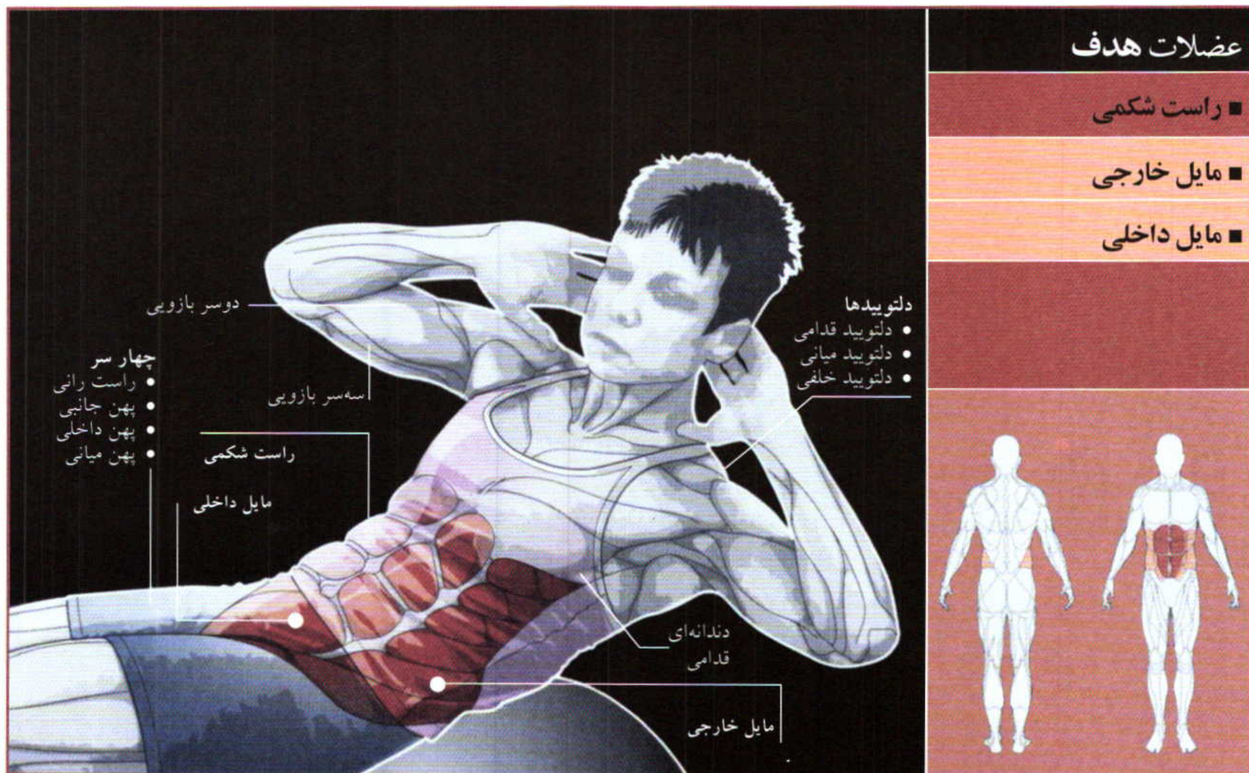


۱ حالی که پاها روی زمین کاشته، زانوها ۹۰ درجه خم شده‌اند، حرکت را شروع کنید. دست را کنار سر بگذارید.

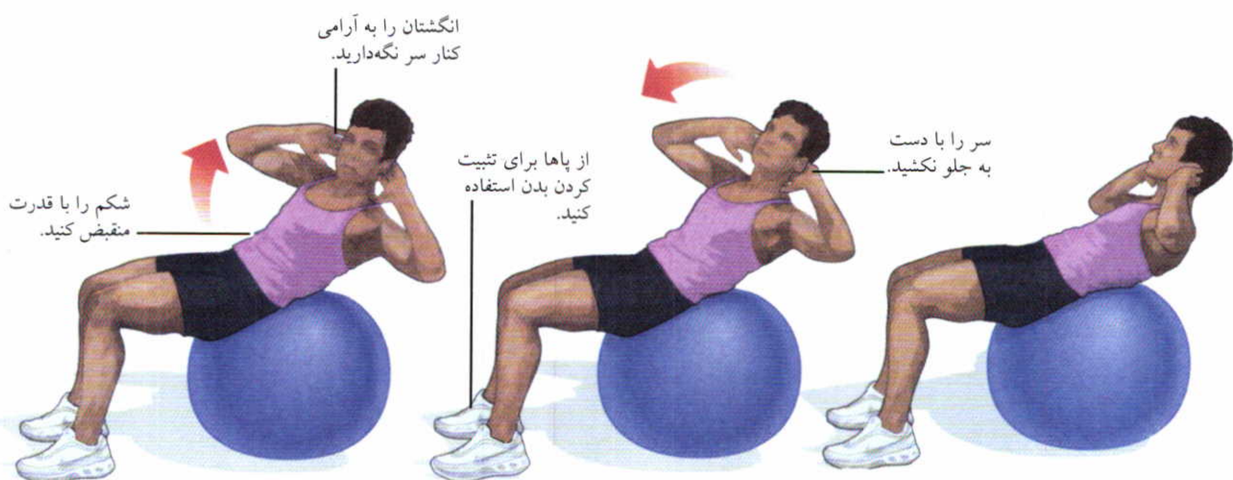
۲ کمر را به داخل توپ بفشارید، شکم را منقبض و تا فاصله چند اینچی شانه‌ها را بلند کنید. اکنون شکم را به طرف لگن بیاورید.

۳ تنه را با کنترل شدید پایین ببرید، هنوز تنش را در شکم حفظ کنید و دقت داشته باشید که با پشت «یک‌باره» روی توپ نیفتید.

چرخش کمر روی توپ (شکم چرخشی روی توپ)



این تمرین علاوه بر عضلات شکم، عضلات چرخاننده تنه را تقویت می کند. کارکردن روی توپ نیز تعادل را به‌طور مضاعف بهبود می‌بخشد و آن را به تمرین بسیار خوبی برای فعالیت‌هایی مانند گلف و موج سواری تبدیل می کند.

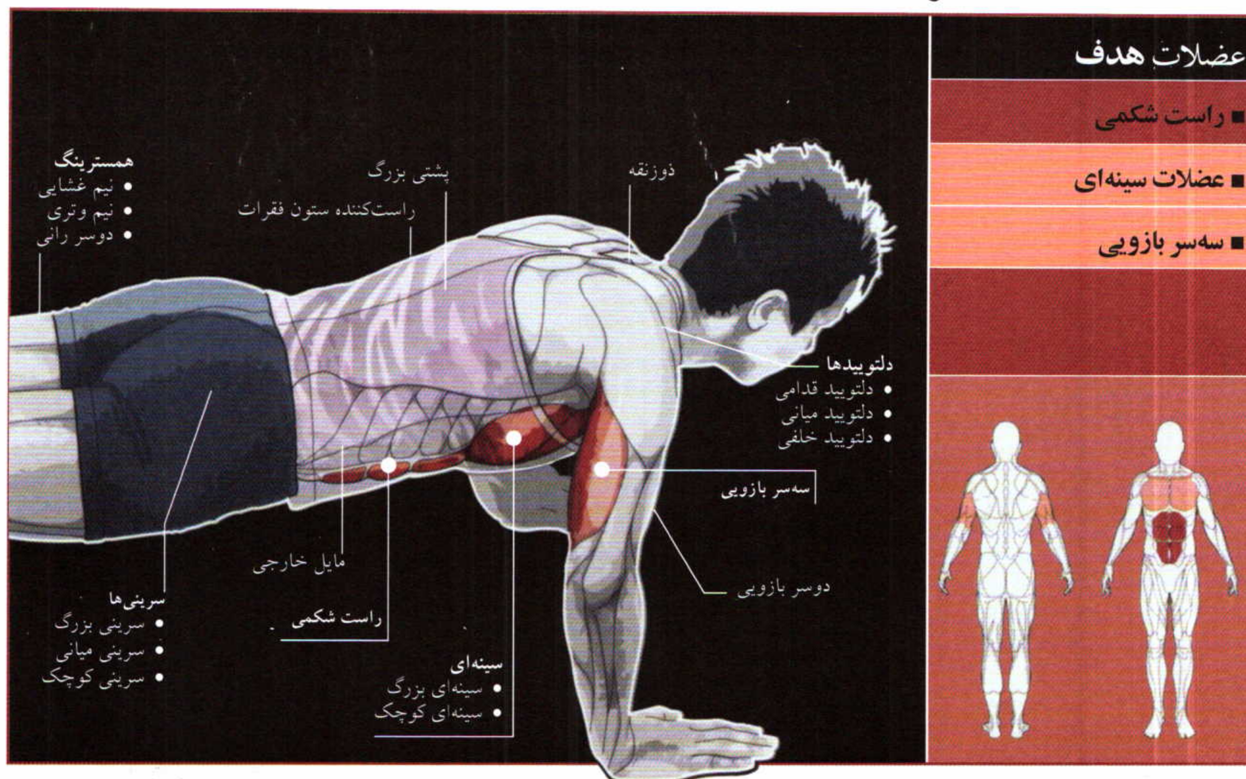


۱ با حمایت مناسب کمر روی توپ سوییسی قرار بگیرید. پاها را کاشته روی زمین و زانو را در زاویه ۹۰ درجه نگه‌دارید. دست‌ها را کنار سر بگذارید.

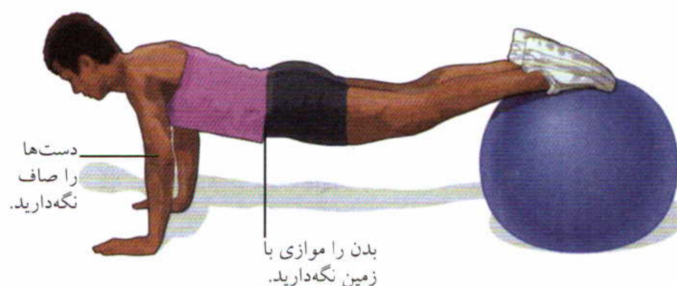
۲ هنگامی که احساس استواری و ثبات کردید، چرخاندن خود را به طرف بالا شروع کنید. در نیمه راه بالا آمدن، تنه را به یک طرف بچرخانید؛ باز کردن آرنج‌ها به تعادل کمک می کند.

۳ در بالاترین نقطه وضعیت خود را حدود یک ثانیه حفظ کنید و سپس به وضعیت شروع برگردید. اندام تحتانی را بی‌حرکت نگه‌دارید، بالاتنه را پایین آورده، به حالت عادی بچرخانید.

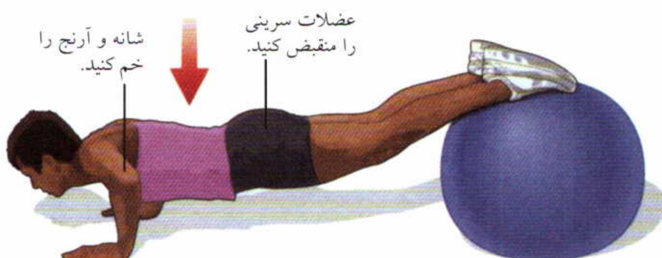
شنا روی توپ



در این حرکت، پاها را روی توپ سوییسی بگذارید تا سینه، شانه‌ها و بازوها نسبت به شنای معمولی (ص ۱۲۰ را ببینید) کار سخت‌تری داشته باشند. برای حفظ همراستایی بدن در حالی که پاها روی این توپ ناپایدار حمایت می‌شوند، ثبات دهنده‌های مرکزی تنه و لگن نیز کاملا درگیر می‌شوند.



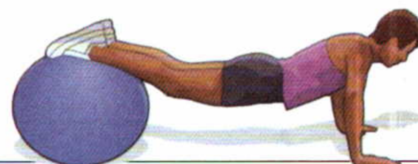
۱ در حالی که پاها روی زمین کاشته، زانوها ۹۰ درجه خم شده‌اند، حرکت شروع کنید. دست را کنار سر بگذارید.



۲ کمر را به داخل توپ بفشارید، شکم را منقبض و تا فاصله چند اینچی شانه‌ها را بلند کنید. اکنون شکم را به طرف لگن بیاورید.

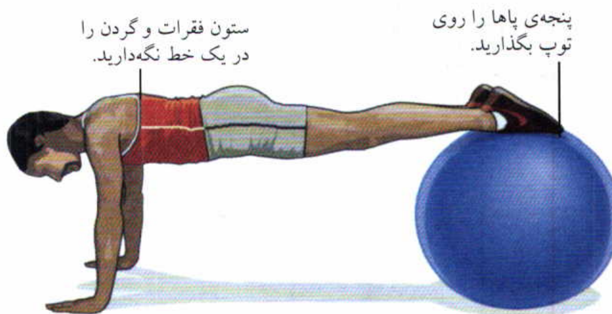
هشدار!

در سراسر طول تمرین باید بدن صاف باشد. اجازه ندهید بخش میانی بدن به سمت زمین (قوس) نزول پیدا کند، زیرا فشار زیادی روی کمر می‌افتد. بازدم هنگام بالا آمدن و دم هنگام پایین رفتن، به حفظ شکل صحیح کمک می‌کند.

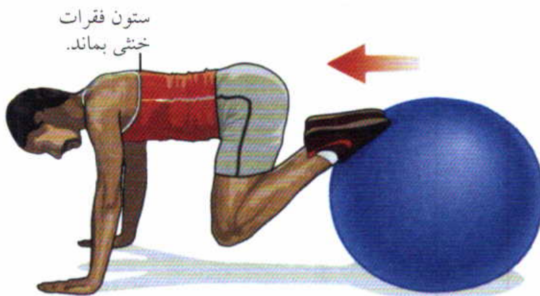


تا کردن زانو روی توپ

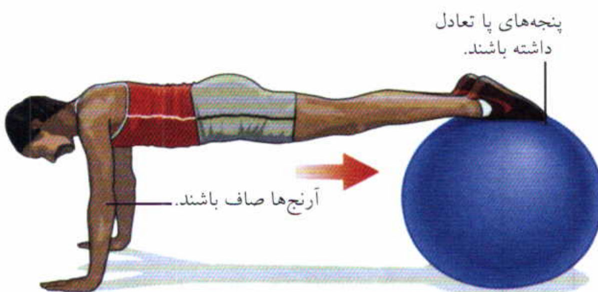
این حرکت با تقویت عضلات کمر که در مقابل شکم کار می‌کنند، به توازن تنه کمک می‌کند. قوی بودن تنه در مقابل کمردرد از بدن کاملا حفاظت می‌کند.



۱ با وضعیت شنا شروع کنید (صفحه ۱۶۸ را ببینید)، دست‌ها تخت روی زمین و پاها را روی توپ نگه‌دارید و سر را در راستای ستون فقرات قرار دهید.

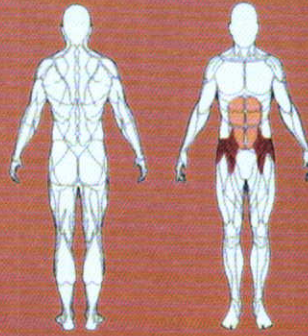


۲ زانو را به سمت سینه بکشید و در هنگام غلت خوردن توپ به جلو، ستون فقرات را خنثی نگه‌دارید. با حرکت توپ به جلو، لگن کمی بلند می‌شود.



۳ گردن به سمت بیرون (جلو) کشیده شده باشد. با بازگرداندن پاها به وضعیت کشیده، توپ را به عقب بغلتانید و زانوها را صاف کنید.

عضلات هدف



- سوئز خاصره‌ای
- راست شکمی

دلتوییدها
- دلتویید قدامی
- دلتویید میانی
- دلتویید خلفی

پشتی بزرگ

راست‌کننده ستون فقرات

سرینی‌ها
- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

ذوزنقه

مایل داخلی

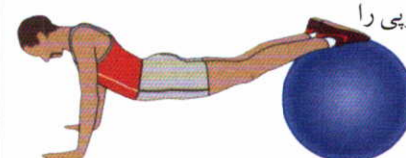
مایل خارجی

سوئز خاصره‌ای (عضله عمقی)

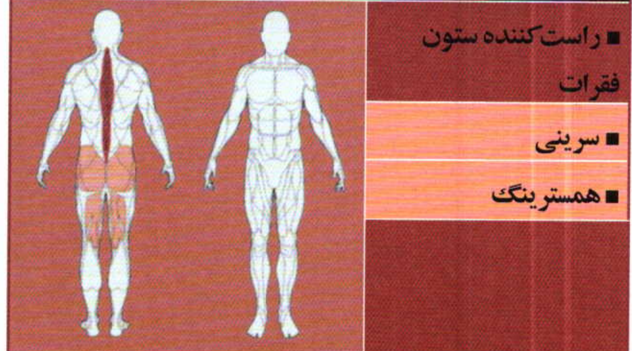
همسترینگ
- نیم غشایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

هشدار!

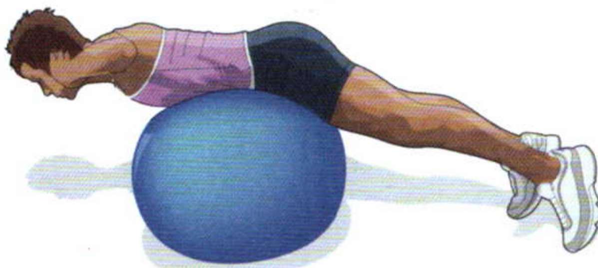
مراقب باشید که زانو به سمت پایین نیاید و از خم کردن آرنج‌ها یا بالا آمدن شانه‌ها به سمت گوش‌ها اجتناب کنید، زیرا سبب وارد آمدن فشار روی کمر می‌شود. توپی را انتخاب کنید که قطری در حدود طول دست‌هایتان داشته باشید؛ و موجب شود که‌هنگام قرار گرفتن در وضعیت شنا، تنه با زمین موازی باشد.



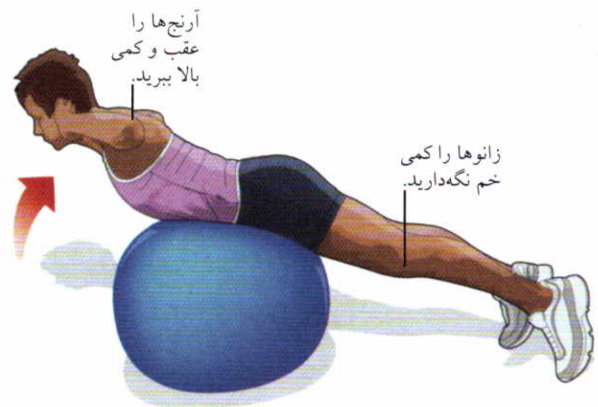
فیله روی توپ



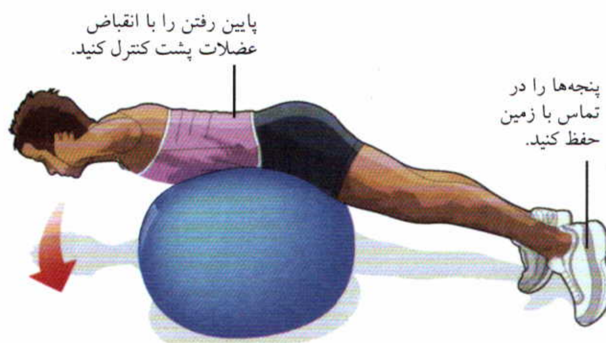
این حرکت با تقویت عضلات کمر که در مقابل شکم کار می‌کننـد، به تـوازن تنه کمک می‌کند. قوی بودن تنه حفاظت بسیار قوی در مقابل کمر درد فراهم می‌کند.



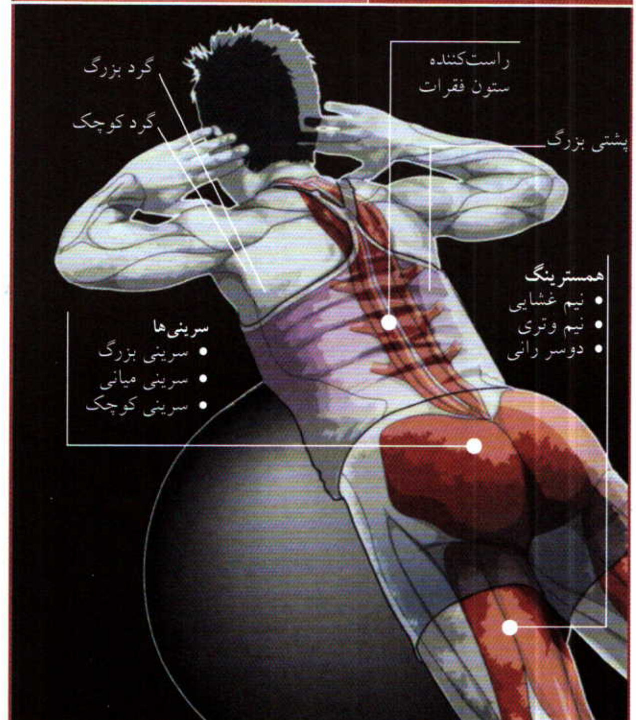
۱ با شـکم طوری روی توپ بخوابید که شکم و بخش فوقانی ران به توپ چسبیده، نوک پنجه‌ی پاها با زمین در تماس باشد.



۲ در حالی که‌انگشتان دست با کنار سر در تماس است، آهسته و با دادن نفس به داخل، بدن را راست کنید.



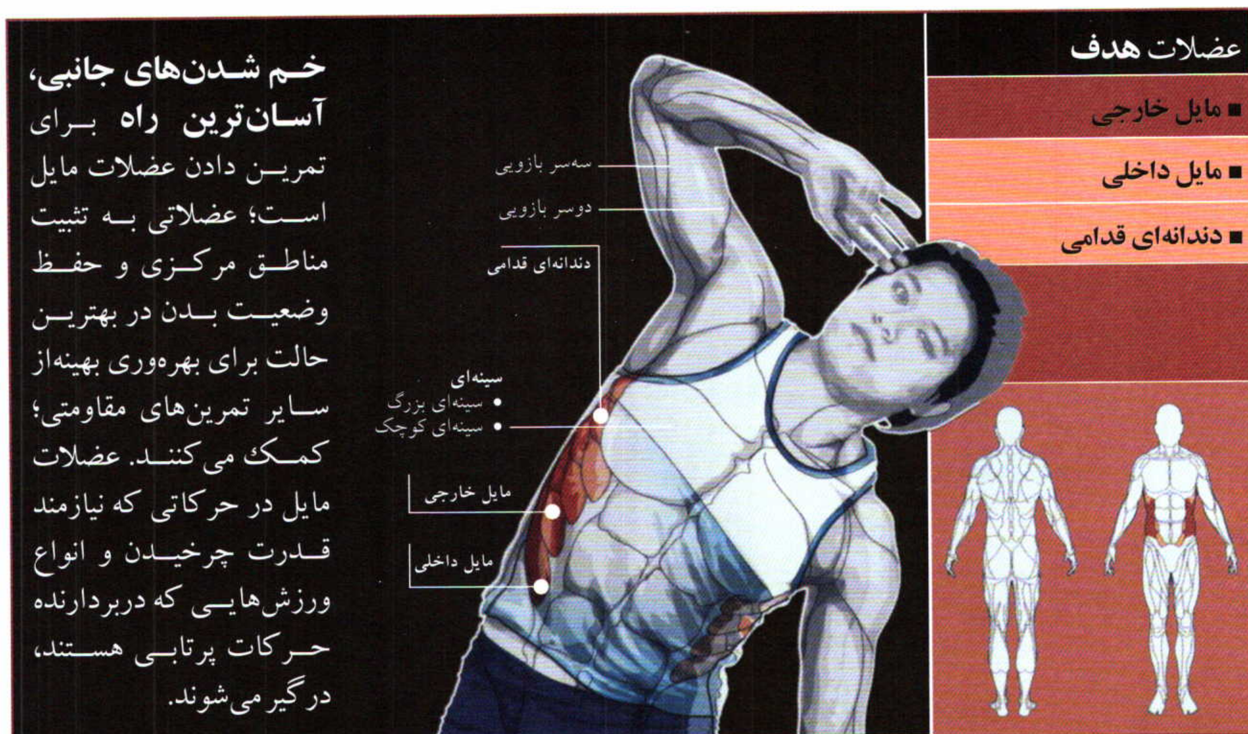
۳ آرام و نرم بالاتنه را به وضعیت شروع بالا بیاورید. در این هنگام نفس را بیرون دهید.



هشدار!

پیش از شروع تمرین دقت کنید که‌اندازه توپ نسبت به طول اندام شما مناسب باشد. باید با راست کردن دست‌ها بتوانید زمین را لمس کنید. دقت کنید که حرکت نرم و با کنترل باشد؛ چون اگر تنه را با سرعت راست کنید، به مهره‌های کمر فشار وارد آمده و به عصب سیاتیک آسیب می‌رسد. تنه را بالاتر از حد طبیعی ستون فقرات بالا نیاورید، زیرا هایپراکتنشن (بیش از حد بازکردن تنه) تنه می‌تواند خطرناک باشد.

خم کردن جانبی تنه

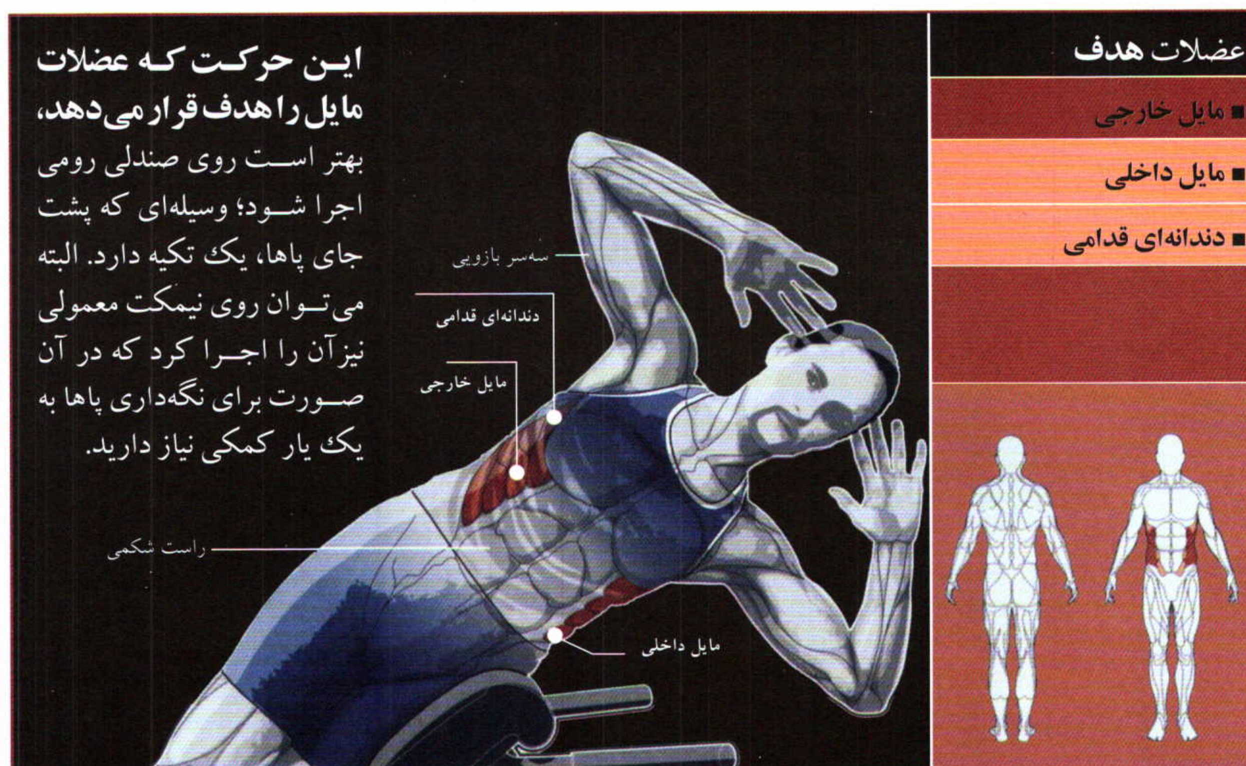


عضلات هدف

- مایل خارجی
- مایل داخلی
- دندانه‌ای قدامی

خم شدن‌های جانبی، آسان‌ترین راه برای تمرین دادن عضلات مایل است؛ عضلاتی به تثبیت مناطق مرکزی و حفظ وضعیت بدن در بهترین حالت برای بهره‌وری بهینه‌از سایر تمرین‌های مقاومتی؛ کمک می‌کنند. عضلات مایل در حرکاتی که نیازمند قدرت چرخیدن و انواع ورزش‌هایی که دربردارنده حرکات پرتابی هستند، درگیر می‌شوند.

خم کردن جانبی تنه روی صندلی رومی



عضلات هدف

- مایل خارجی
- مایل داخلی
- دندانه‌ای قدامی

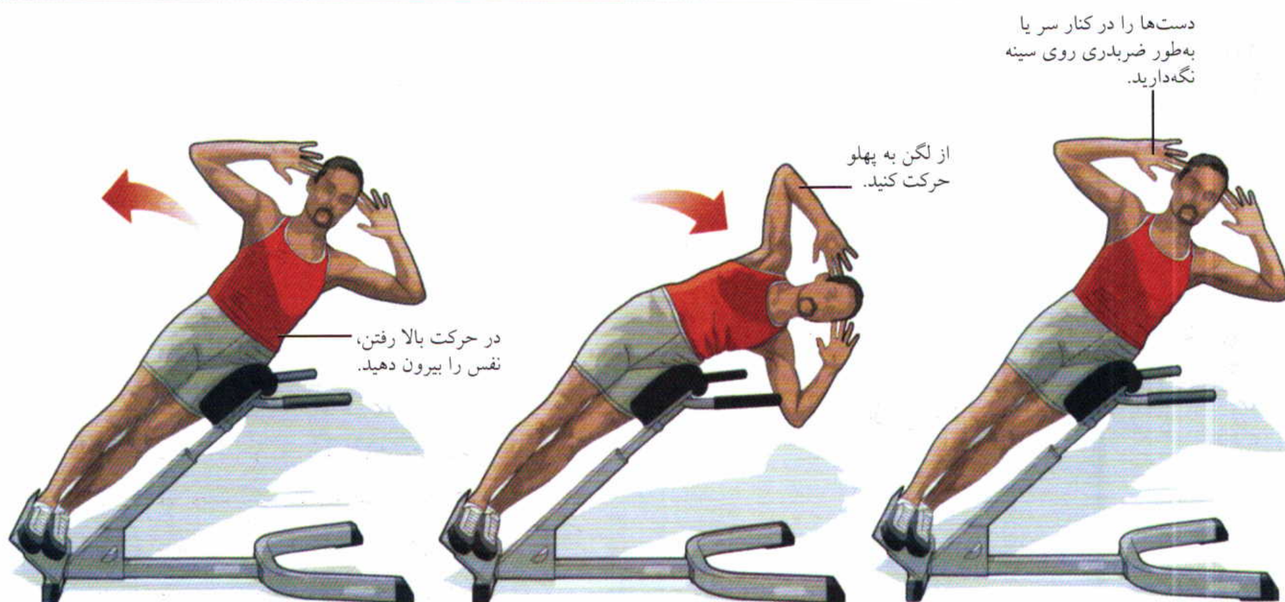
این حرکت که عضلات مایل را هدف قرار می‌دهد، بهتر است روی صندلی رومی اجرا شود؛ وسیله‌ای که پشت جای پاها، یک تکیه دارد. البته می‌توان روی نیمکت معمولی نیزآن را اجرا کرد که در آن صورت برای نگه‌داری پاها به یک یار کمکی نیاز دارید.



۱ برای درست نگه‌داشـتن بدن، نوک انگشـتان دسـت را روی گیجـگاه بگذاریـد. و در طول حرکت پاها را تخت بر روی زمین نگه‌دارید.

۲ بـا دادن نفس به داخل، آهسـته‌از پهلو خم شـوید و دمبل را از ران تا سـطح زانو پایین ببرید. اجازه ندهید وزنه تاب بخورد.

۳ تنه را با انقباض عضلات مایل طرف مقابـل وزنه راسـت کنیـد. هنگام برگشـتن به وضعیت عمـود، نفس را بیرون بدهید.

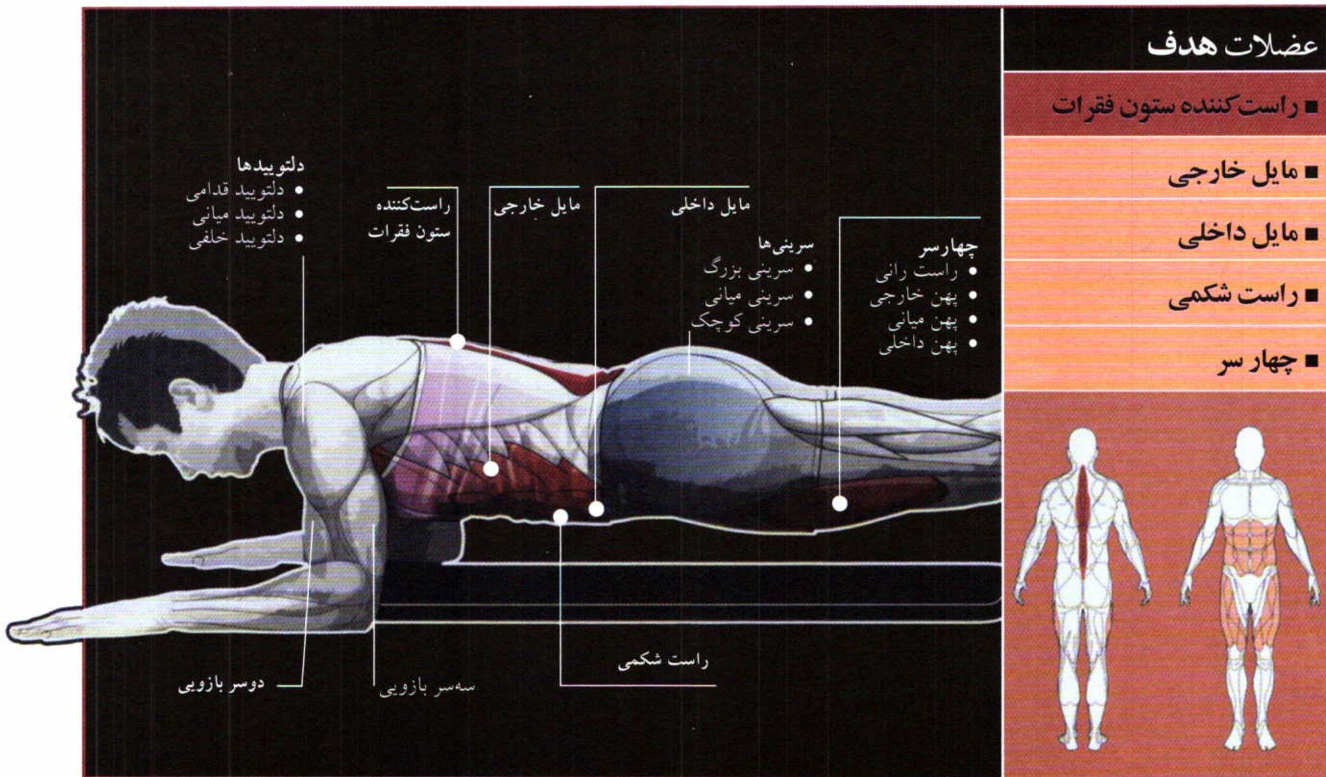


۱ بـه پهلـو روی صندلی رومـی دراز بکشـید آن را طوری تنظیم کنید که بالاتنه بتواند راحت بر محور لگن به سـمت زمین بچرخد.

۲ تا حد ممکن آهسـته بـه طرفین خم شـوید و مواظب باشید که به جلو یا عقب خم نشوید. هنگام پایین آمدن، نفس را به داخل بدهید.

۳ در بـاز شـدن کامل (زمانـی که کامل کش آمدید) مکث کنید و سـپس به آرامی بدن را به وضعیت شروع بالا بیاورید. ست را در یک طرف تکمیل کنید و در طرف دیگر هم انجام دهید.

پلانک (شنا - روی آرنج)



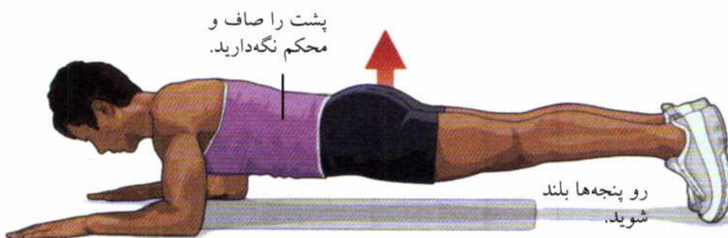
عضلات هدف

- راست‌کننده ستون فقرات
- مایل خارجی
- مایل داخلی
- راست شکمی
- چهار سر

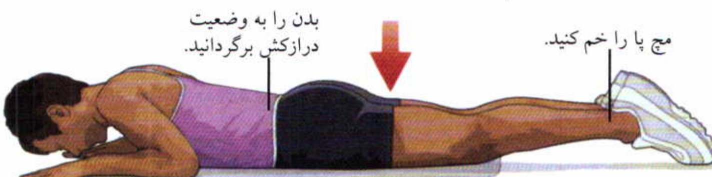
این تمرین ایستای روی زمین (پل نیز خوانده می‌شود) عضلات مرکزی و گروه‌های عضلانی بزرگ بالاتنه و پایین تنه را در نگه‌داری وضعیت ایستا درگیر می‌کند. برای پیش‌گیری از مشکلات کمر می‌توان از این تمرین استفاده کرد.



۱ رو به زمین روی تشک تمرین با گذاشتن آرنج در کنار و کف دست کنار سر و روی زمین، دراز بکشید.



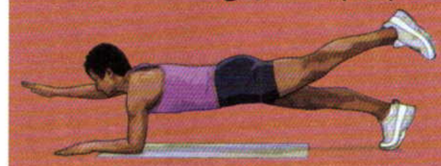
۲ با فعال کردن عضلات مرکزی و عضلات پا و بدن را از زمین بلند کنید. وزن را روی ساعدها و پنجه‌ی پاها بیندازید و در این هنگام آزادانه نفس بکشید.



۳ آرام و نرم بالاتنه را به وضعیت شروع بالا بیاورید. در این هنگام نفس را بیرون دهید.

تغییرات

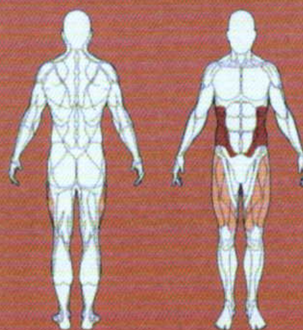
می‌توانید این حرکت را با باز کردن همزمان یک دست و پای مخالف نسبت به وضعیت پلانک، به‌انجام برسانید و چالش را افزایش دهید. این وضعیت «ابرمرد (superman)» خوانده می‌شود و مستلزم تعادل عالی است. برعکس، اجرای این حرکت را با حمایت پایین تنه روی یک زانو به جای پنجه پا، آسان‌تر می‌کند.



پلانک از پهلو (شنا روی آرنج از پهلو)

عضلات هدف

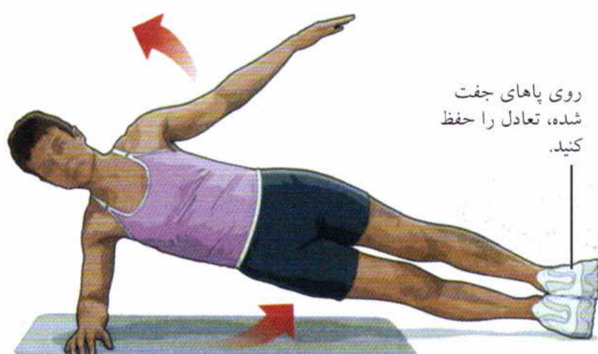
- مایل خارجی
- مایل داخلی
- چهارسر



این حرکتی عالی برای توسعه عضلات کنارهای تنه، تمرین بسیار خوبی است که در نگه‌داری قامت در بسیاری فعالیت‌ها حیاتی است. اجرای این تمرین در منزل آسان است و به حفظ توان کمر کمک می کند.



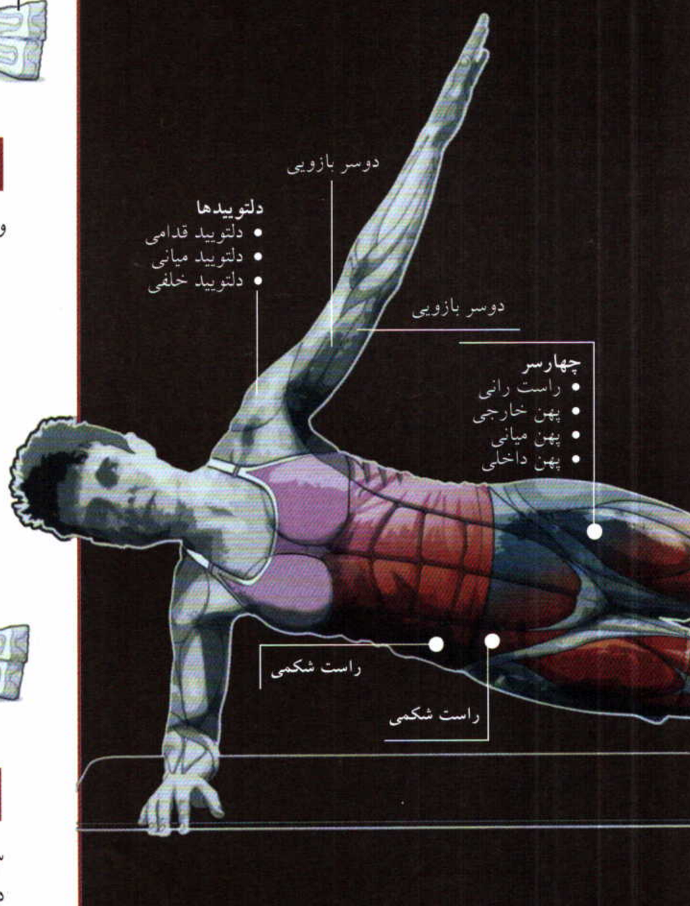
۱ با انداختن وزن روی پا و ساعد، به پهلو دراز بکشید. مطمئن باشید که بازو عمود بر زمین و ساعد عمود بربدن است و پاها صاف هستند.



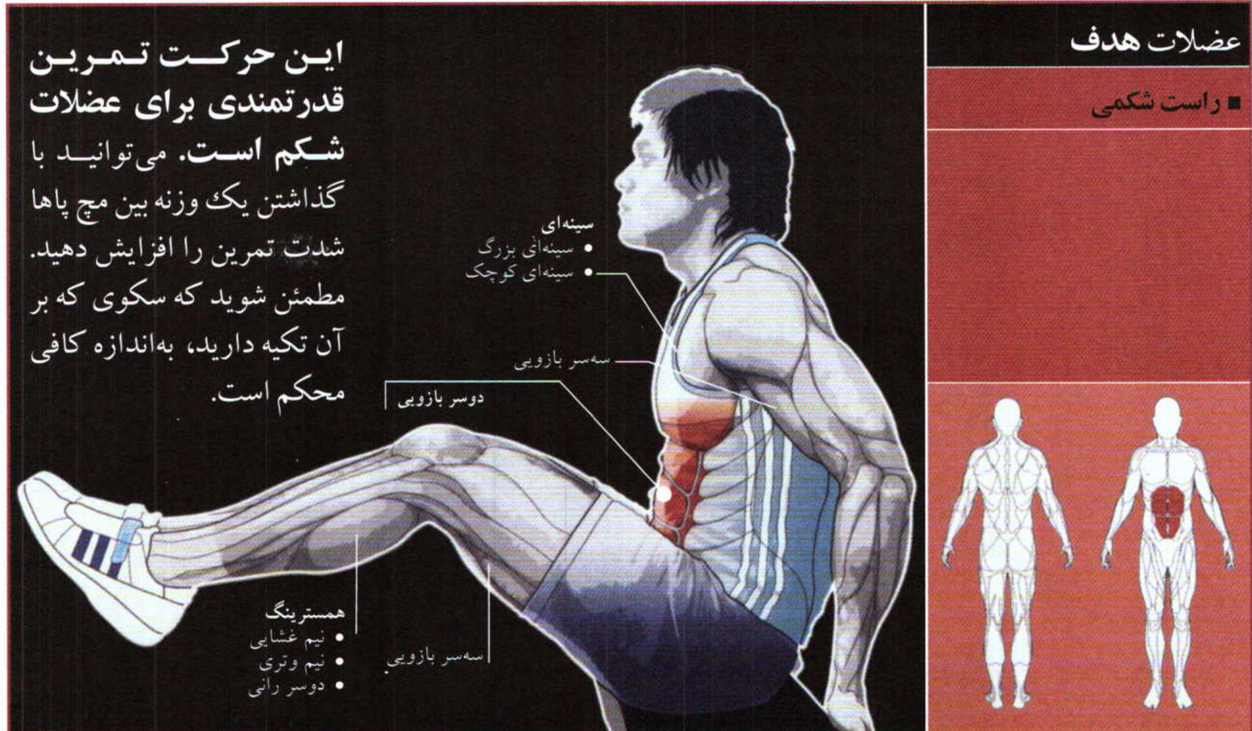
۲ به آرامی لگن را تا جایی که سر و ستون فقرات همراستا شوند، بلند کرده، در همان زمان، دست بالایی (آزاد) را به وضعیت عمود بلند کنید. در هنگام این کار آزادانه نفس بکشید.



۳ حدود ۲۰ ثانیه‌این وضعیت را حفظ کنید، سپس آهسته دست فوقانی را به پهلوی خود پایین آورده و لگن را به سمت زمین پایین ببرید. تا حد لازم، حرکت تکرار کنید و به پهلوی دیگر تغییر حالت بدهید.

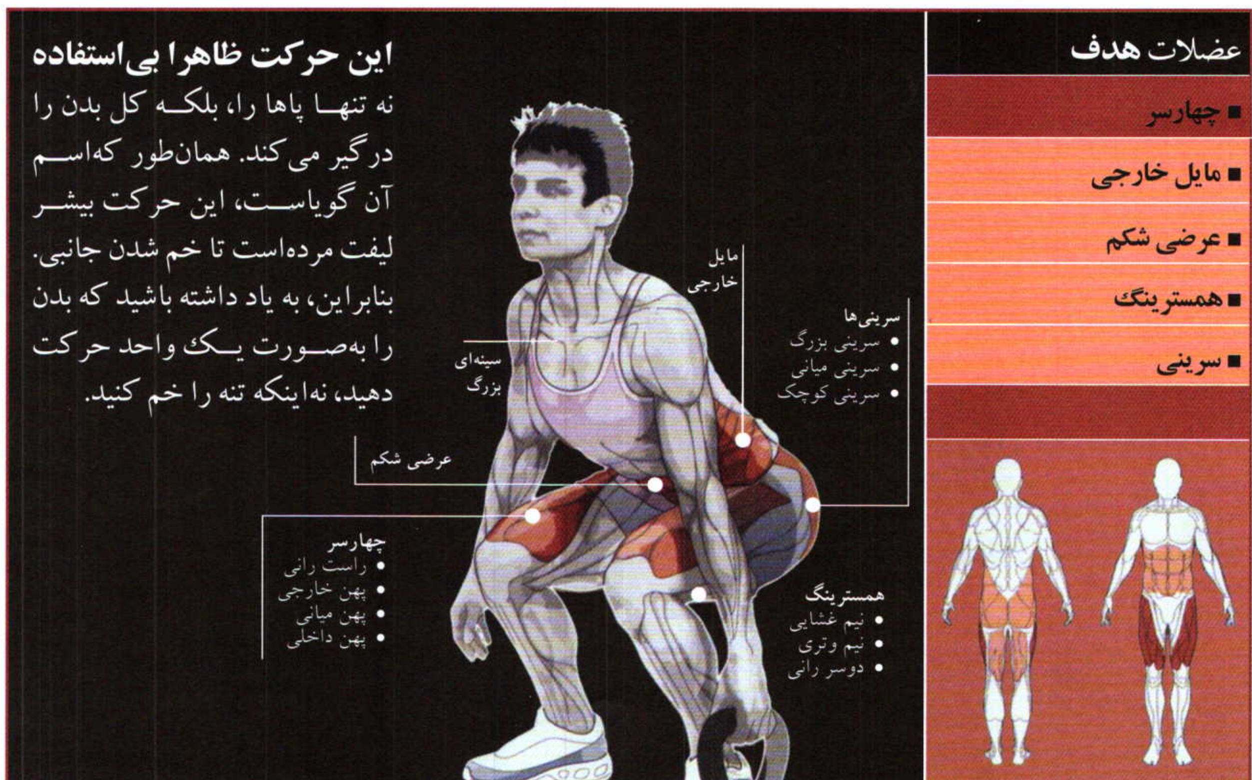


بالا کشیدن «V» شکل پا

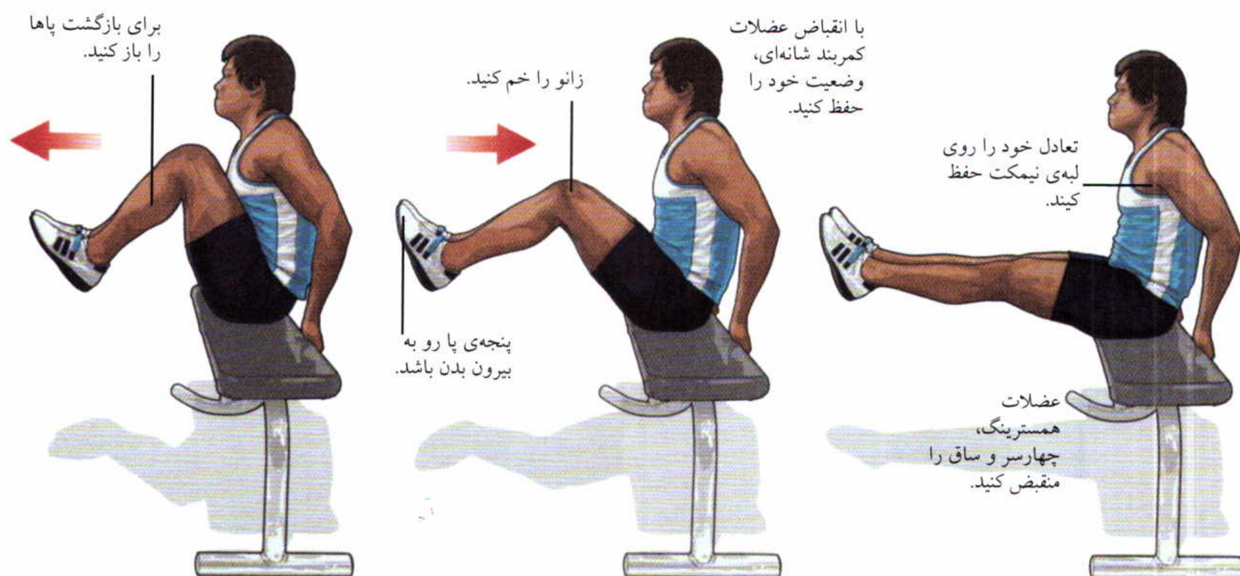


این حرکت تمرین قدرتمندی برای عضلات شکم است. می‌توانید با گذاشتن یک وزنه بین مچ پاها شدت تمرین را افزایش دهید. مطمئن شوید که سکوی که بر آن تکیه دارید، به‌اندازه کافی محکم است.

لیفت چمدان (لیفت تک دمبل یا کتل)



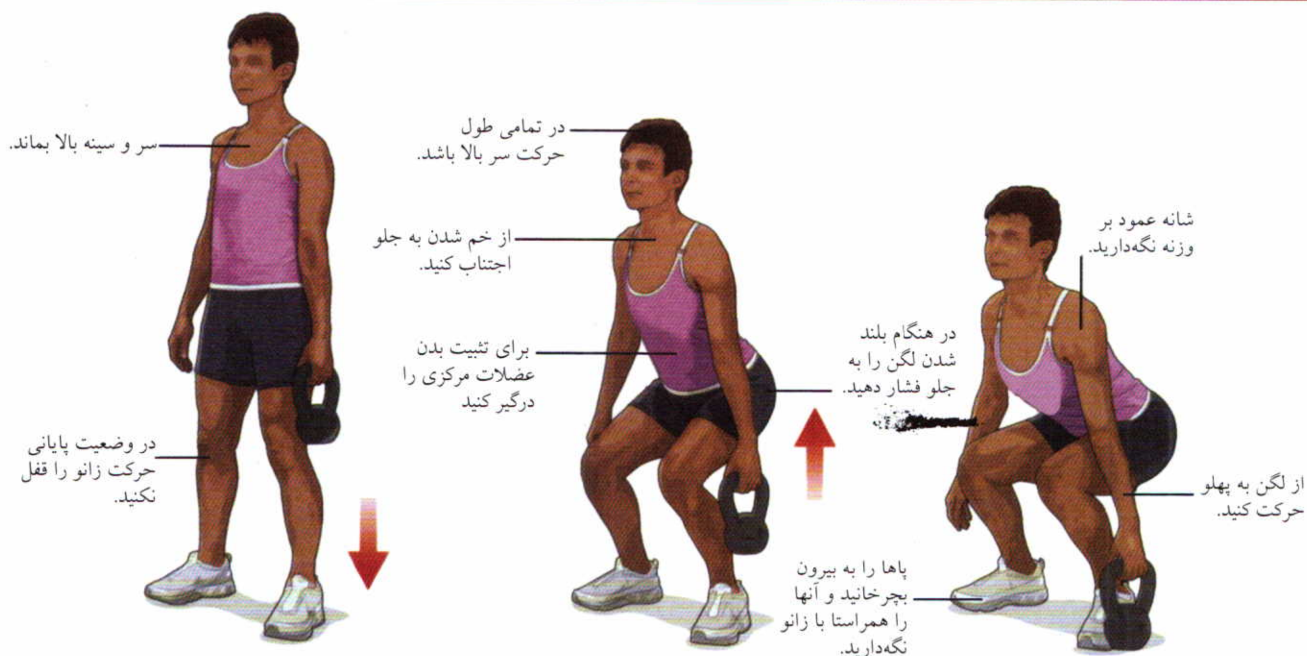
این حرکت ظاهرا بی‌استفاده نه تنها پاها را، بلکه کل بدن را درگیر می‌کند. همان‌طور که‌اسم آن گویاست، این حرکت بیشتر لیفت مرده‌است تا خم شدن جانبی. بنابراین، به یاد داشته باشید که بدن را به‌صورت یک واحد حرکت دهید، نه‌اینکه تنه را خم کنید.



۱ روی نیمکت بنشینید و با گرفتن بالشتک از پشت خود را حمایت کنید. پاها را با هم بلند کنید و پنجه‌ها را رو به جلو نگه‌دارید.

۲ با جفت نگه‌داشتن پاها و زانوها، زانوها را خم کنید و به طرف سینه بیاورید. برای حفظ تعادل، اندکی تنه را به جلو بدهید.

۳ زانوها را تا جایی که ممکن است به داخل بدن بیاورید. سپس لگن و زانوها را باز کنید و به حالت اول برگردید، برای تعادل متقابل به عقب متمایل شوید.



۱ با گرفتن وزنه (دمبل) در بیرون پاها در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید. لگن روی زانوها و پشت صاف و سفت باشد.

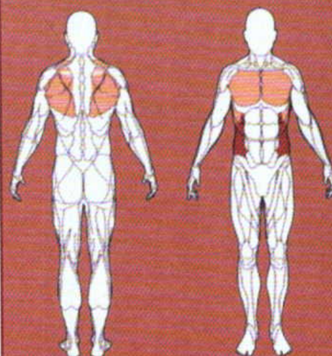
۲ در سراسر طول حرکت وضعیت مناسب قامت را حفظ کنید و با پاها محکم بالا بروید. تصور کنید که دارید با پاهای خود به زمین فشار می‌آورید.

۳ صاف سرپا بایستید، در حالی که وزنه در کنار ران باشد. به وضعیت شروع برگردید و پیش از عوض کردن وزنه به طرف دیگر،ست را تکمیل کنید.

تبر زنی با سیم‌کش(چوب‌بری)

عضلات هدف

- مایل خارجی
- سینه‌ای‌ها
- دندانه‌ای قدامی
- فوق خاری
- گرد کوچک
- گرد بزرگ



این تمرین چرخشی قوی عضلات تنه را توسعه می‌دهد که‌این مساله آن را برای ورزش‌هایی که حرکت‌های چرخشی در خود دارند؛ مانند پرتاب‌ها یا ورزش‌هایی که با چوب یا راکت ضربه می‌زنند، به تمرینی ایده آل تبدیل کرده‌است.

۱ سیم‌کش را در ارتفاعی بالاتر از شانه‌های خود تنظیم کنید و وزنه مورد نظر را در قفسه وزنه‌ها انتخاب کنید. به پهلو بایستید و از کنار دو دست را دراز کرده و با هردو دست گیره سیم‌کش را بگیرید.

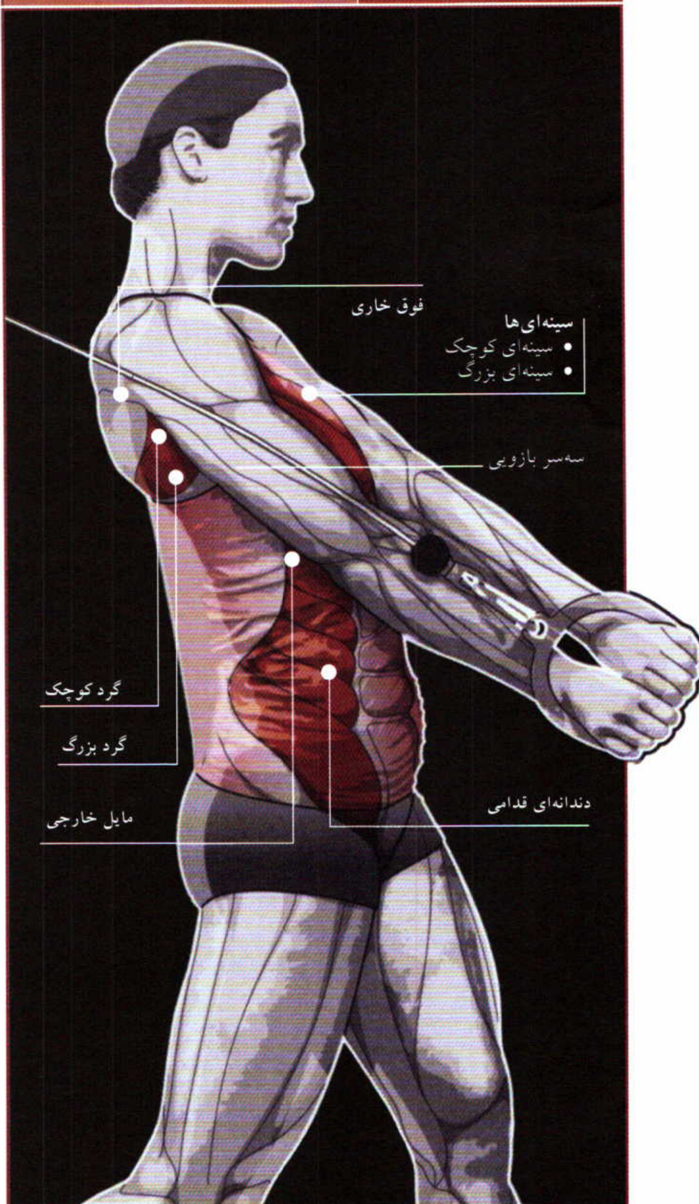
هردو دست خود را بالاتر از شانه نگه دارید.

پاهای کمی باز وضعیت ایستاده و راحت اختیار کنید.

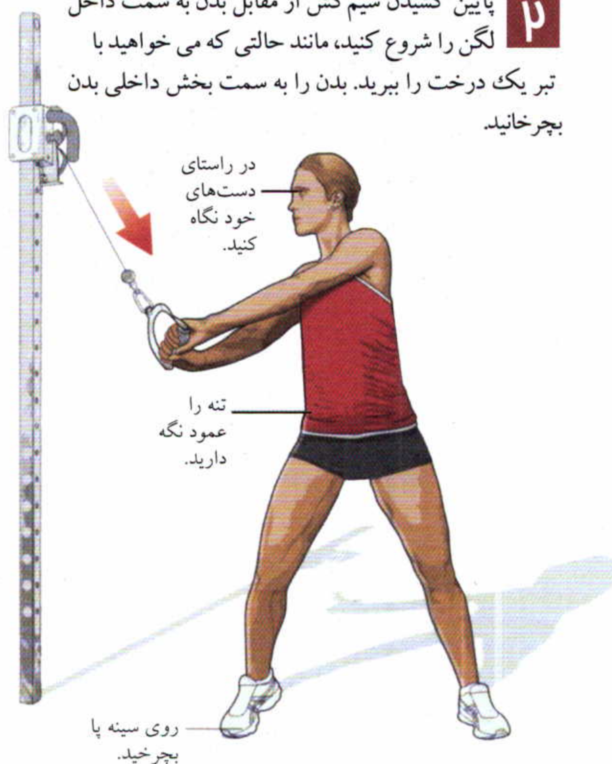
۴ دست‌ها (از آرنج) را صاف نگه دارید و چرخش را ادامه دهید. دقت کنید که شانه‌ها همراستا با لگن و صورت رو به دست‌ها باشد.

دست‌ها را صاف نگه دارید.

زانوها را خم کنید و اندکی بچرخانید.



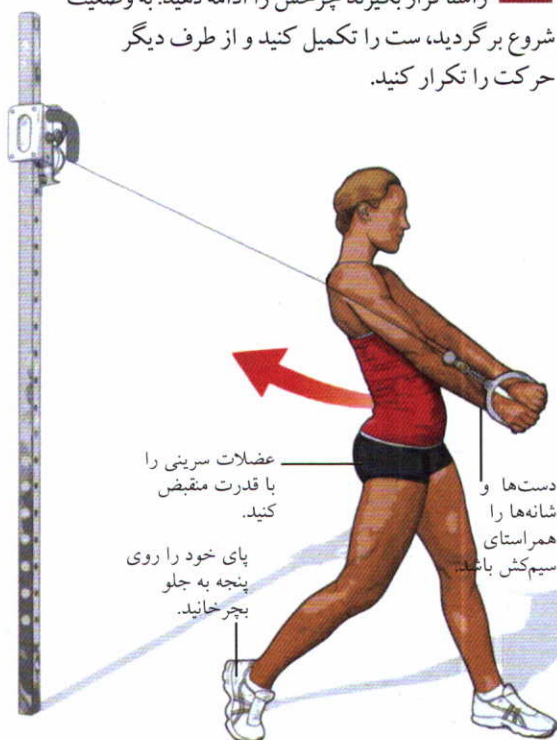
۲ پایین کشیدن سیم‌کش از مقابل بدن به سمت داخل لگن را شروع کنید، مانند حالتی که می خواهید با تبر یک درخت را ببرید. بدن را به سمت بخش داخلی بدن بچرخانید.



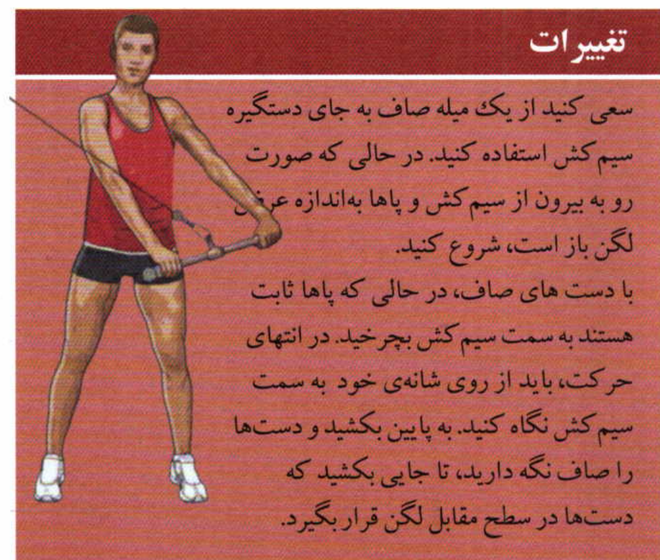
۳ در حرکت آرام سیم‌کش را با یک قوس ملایم به پایین بکشید، اجازه دهید که لگن و زانو هایتان اندکی بچرخد.



۵ تا جایی که سر، شانه‌ها، دست‌ها و لگن در یک راستا قرار بگیرند چرخش را ادامه دهید. به وضعیت شروع برگردید، ست را تکمیل کنید و از طرف دیگر حرکت را تکرار کنید.



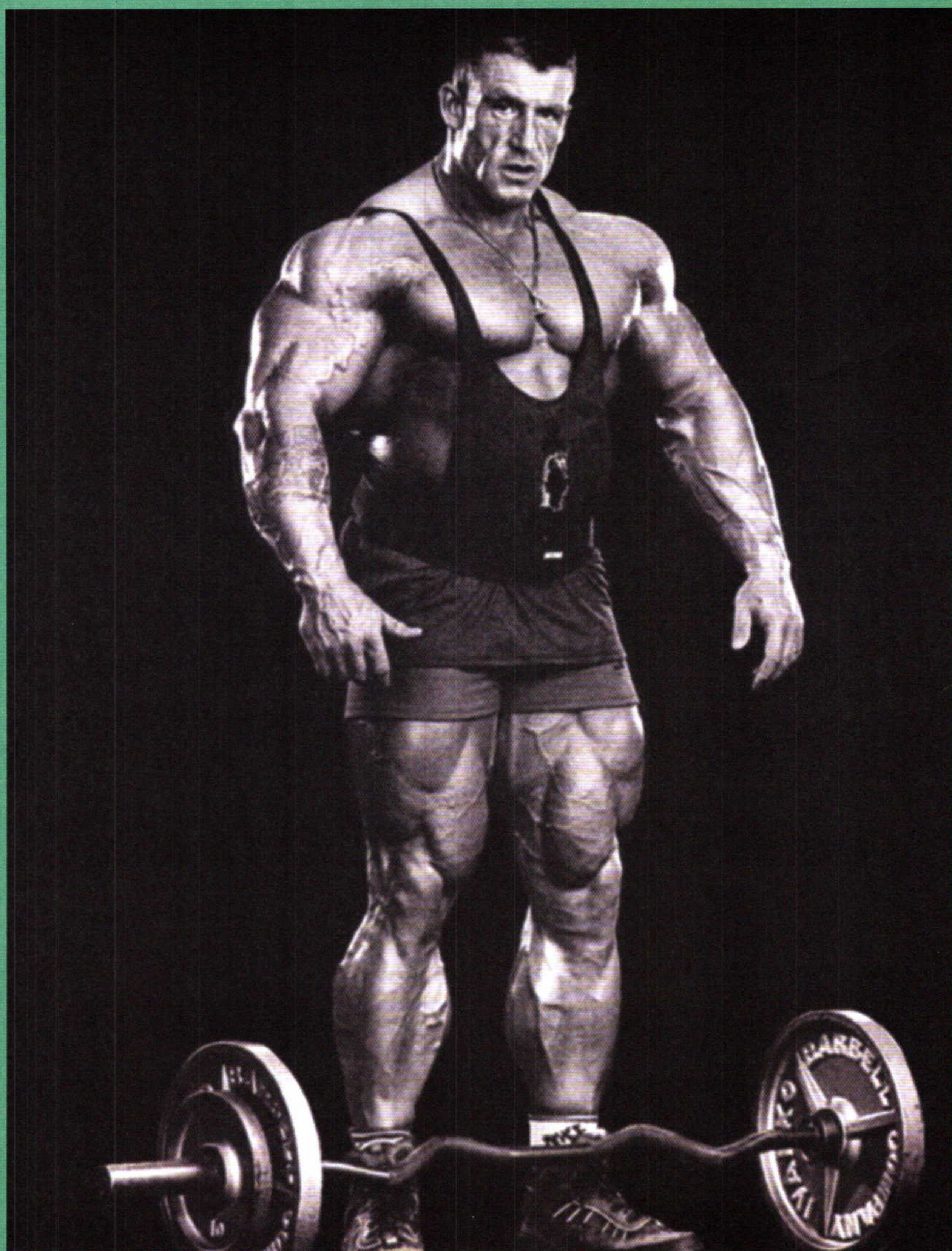
تغییرات



سعی کنید از یک میله صاف به جای دستگیره سیم‌کش استفاده کنید. در حالی که صورت رو به بیرون از سیم‌کش و پاها به‌اندازه عرض لگن باز است، شروع کنید.
با دست های صاف، در حالی که پاها ثابت هستند به سمت سیم‌کش بچرخید. در انتهای حرکت، باید از روی شانه‌ی خود به سمت سیم‌کش نگاه کنید. به پایین بکشید و دست‌ها را صاف نگه دارید، تا جایی بکشید که دست‌ها در سطح مقابل لگن قرار بگیرد.

هشدار!

دقت کنید که همیشه پیش از شروع حرکت تبر زنی خوب گرم کنید. این تمرین نیروی چرخشی زیادی روی کمر می اندازد و گرم کردن به پیشگیری از آسیب آن کمک می کند. حرکت تبرزنی به سرعت توان را بهبود می‌بخشد به ویژه زمانی که با سرعت زیاد انجام شود؛ بنابراین دقت کنید که به طور برابر روی هر دو طرف کار کنید تا از خطر بی‌تعادلی در رشد عضلات جلوگیری کنید.


BARBELL

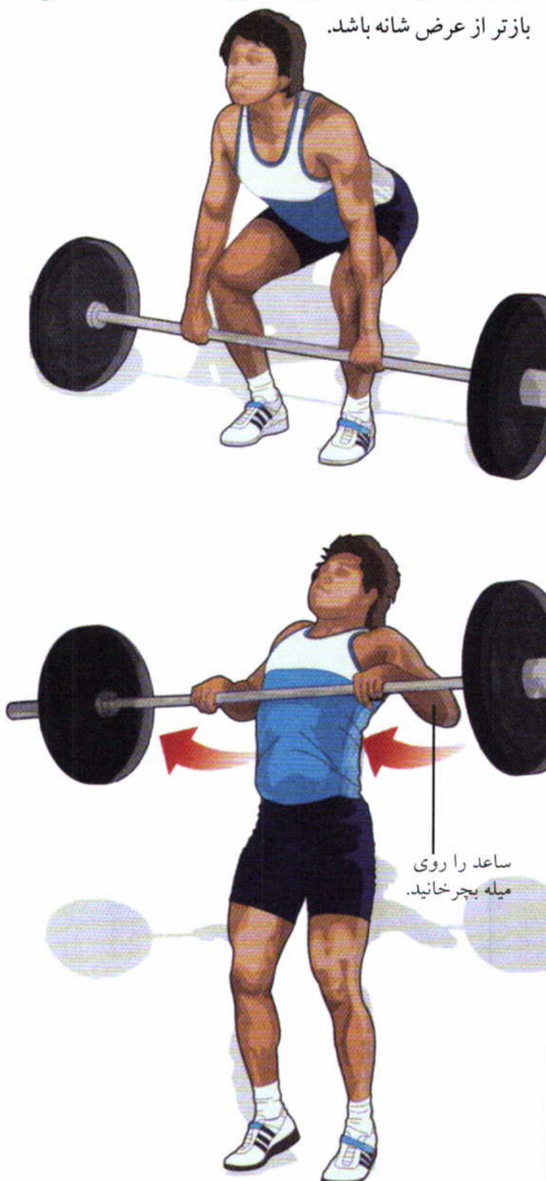
۹

لیفت‌های پویا

کشش راست انفجاری

این حرکت انفجاری با اینکه از نظر فنی تقریبا دشوار است اما هنگامی که با وزنه‌های سنگین‌تر اجرا می‌شود برای پیشرفت توان فوق‌العاده‌است. در ضمن اینکه برای گرم کردن هم حرکت خوبی است.

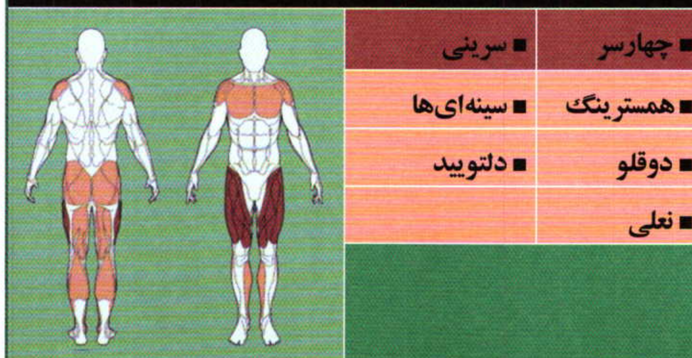
۱ پاها را به‌اندازه عرض شانه باز کنید و به صورتی که لگن بالاتر از زانو و پاها زیر میله باشد، چمباتمه بزنید. میله را به صورت "دست از رو" بگیرید. فاصله دست‌ها کمی بازتر از عرض شانه باشد.

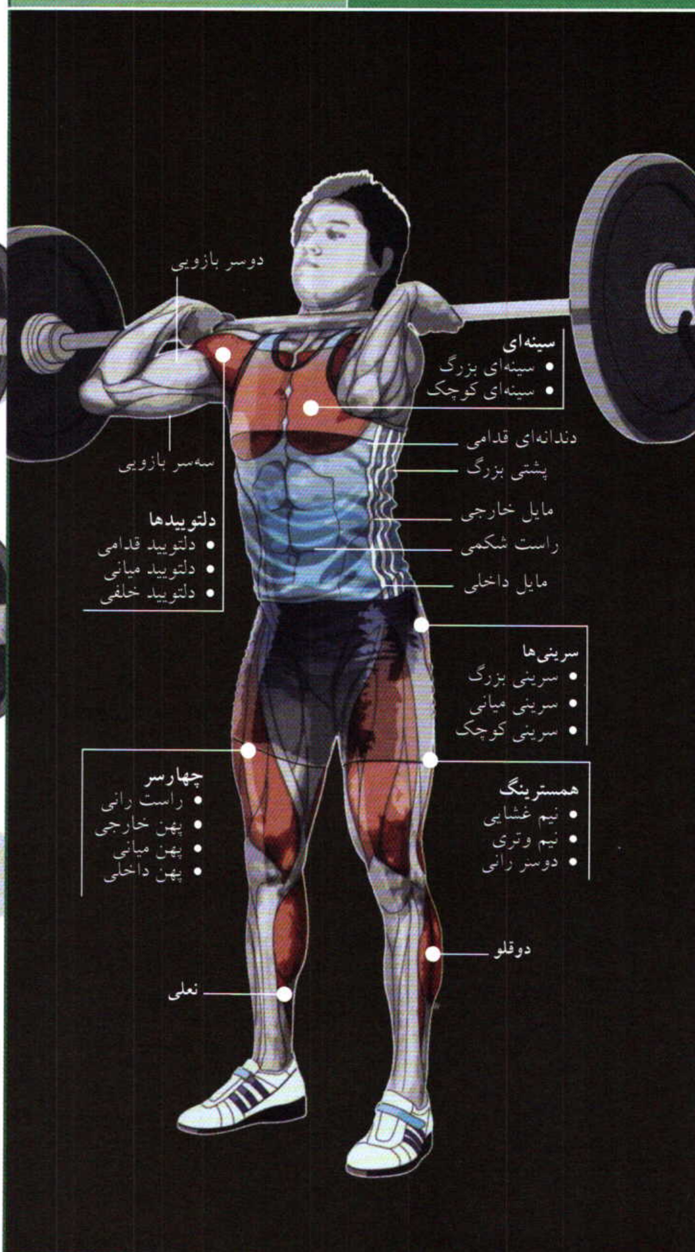


۴ وقتی با باز کردن تمام مفاصل کامل بدن خود را راست کردید، بدن را به زیر میله پایین ببرید و آرنج‌ها را ضمن پایین بردن، به طرف پایین بچرخانید.

عضلات هدف

■ چهارسر	■ سرینی
■ همسترینگ	■ سینه‌ای‌ها
■ دوقلو	■ دلتویید
■ نعلی	



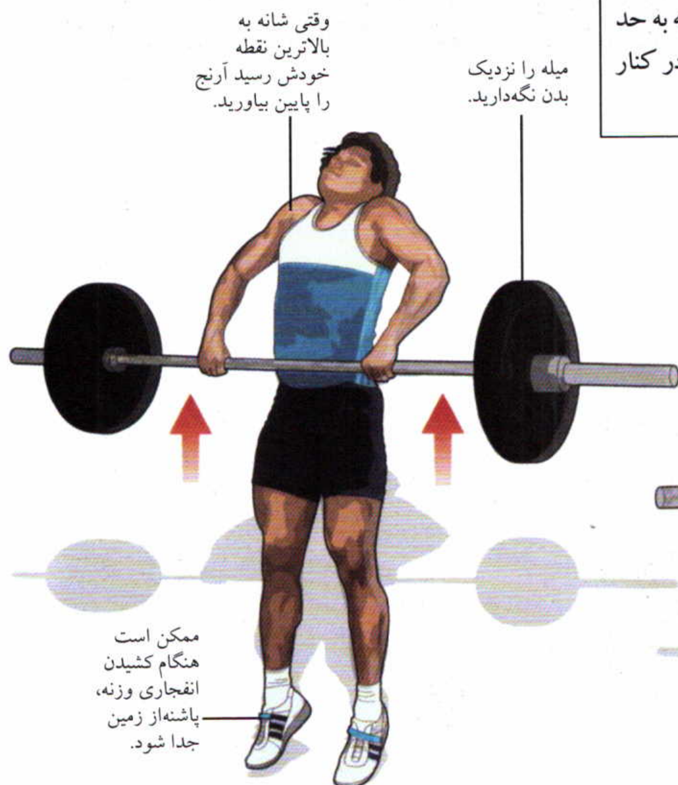


هشدار!

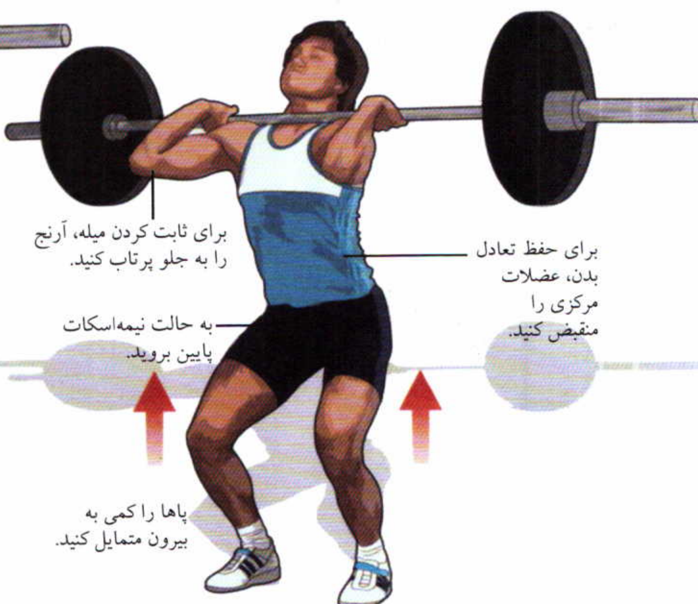
همه‌ی لیفت‌های پویا را روی سکوی لیفت مناسب اجرا کنید. این حرکت پیچیده مستلزم تکنیک، تعادل و کنترل بسیار زیادی است. تا زمانی که به حد عالی می‌رسید، با وزنه‌های سبک تمرین کنید و در صورت امکان در کنار مربیان واجد شرایط کار کنید.



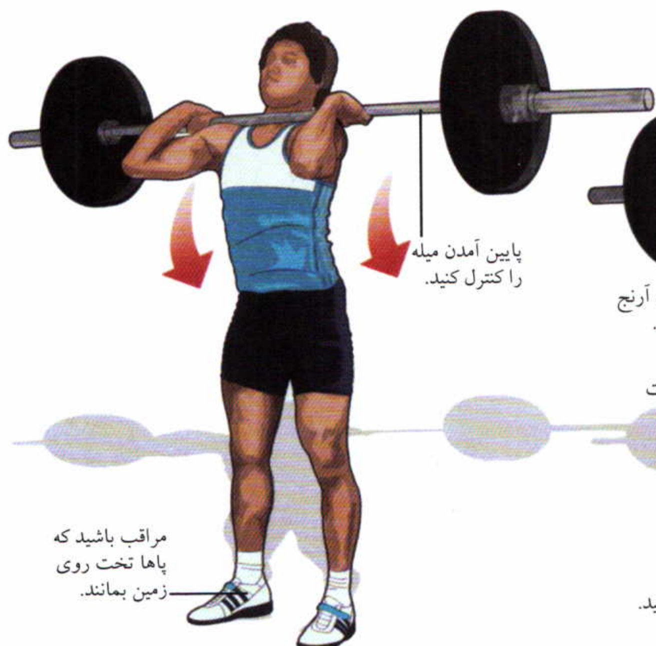
۲ میله را تا بالای زانو بلند کنید و هنگام بالا کندن آن (با شدت) با استفاده‌از پاها، لگن را به داخل فشار دهید تا به شتاب حرکت کمک کند.



۳ لگن، زانو و مچ پا را با قدرت باز کنید، میله را نزدیک بدن نگه‌دارید و شانه را محکم به بالا بدهید.



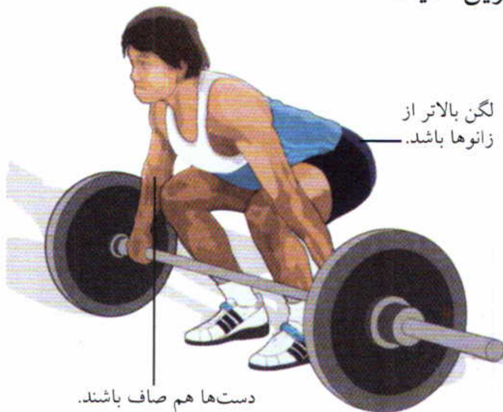
۵ به حالت نیمه‌اسکات لگن و زانوها را خم کنید، میله را روی شانه‌ها بگیرید و با باز کردن پاها صاف بایستید.



۶ پشت را صاف نگه‌دارید و اجازه دهید وزنه با کنترل به طرف ران‌ها پایین بیاید و میله را به زمین برگردانید.

یک ضرب انفجاری

این تمرین سریع و از نظر تکنیکی سخت، برای بهبود توان کلی مطلوب است. حتما دقت کنید که در اوایل کار با وزنه‌های سبک‌تر تمرین کنید.



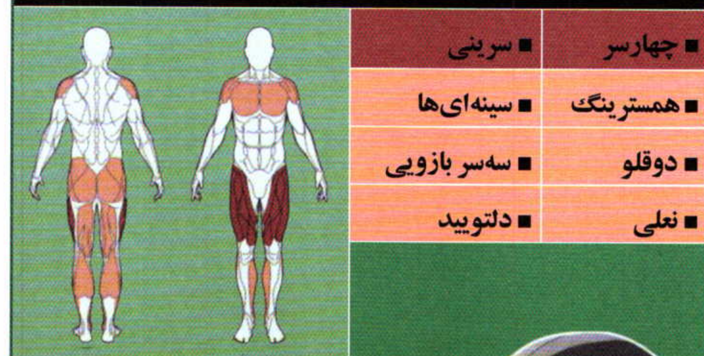
۱ پاها را زیر میله به‌اندازه عرض شانه باز کنید و چمباتمه بزنید. به‌صورت "دست از رو" میله را در نزدیک‌ترین نقطه به حلقه‌ی وزنه‌ها بگیرید.

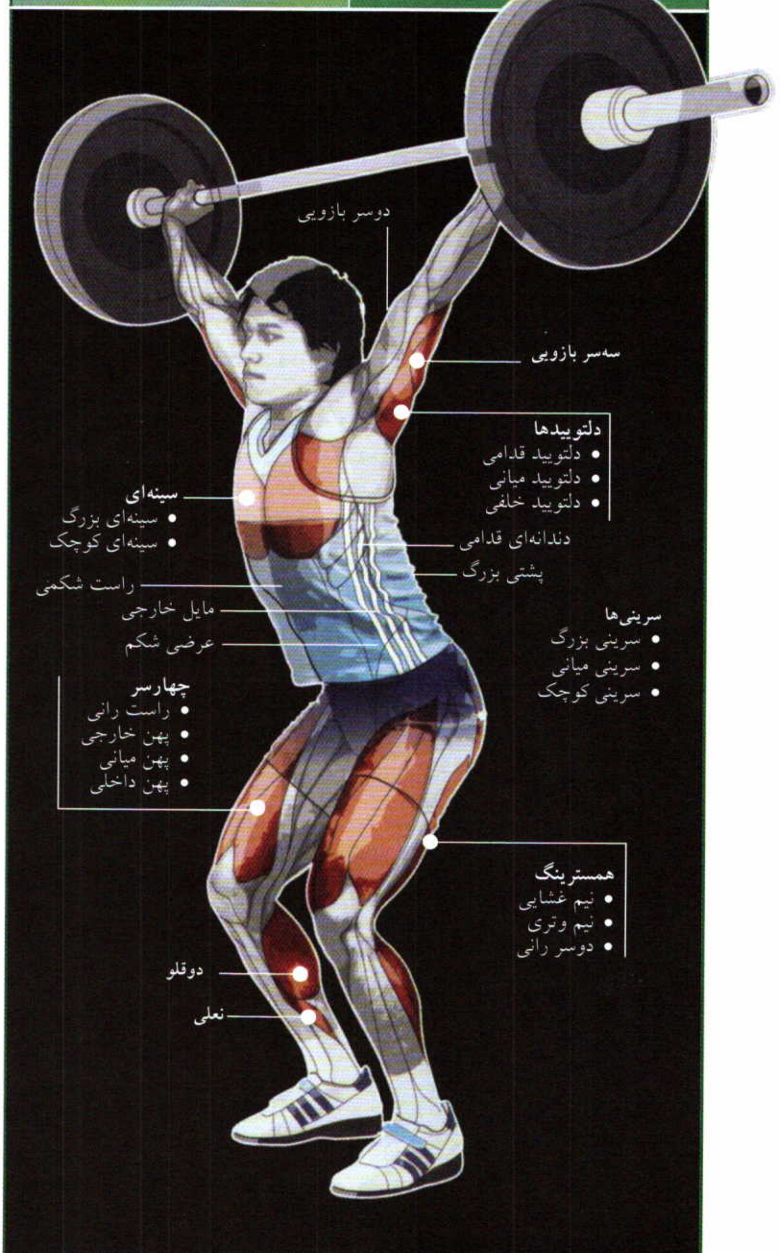


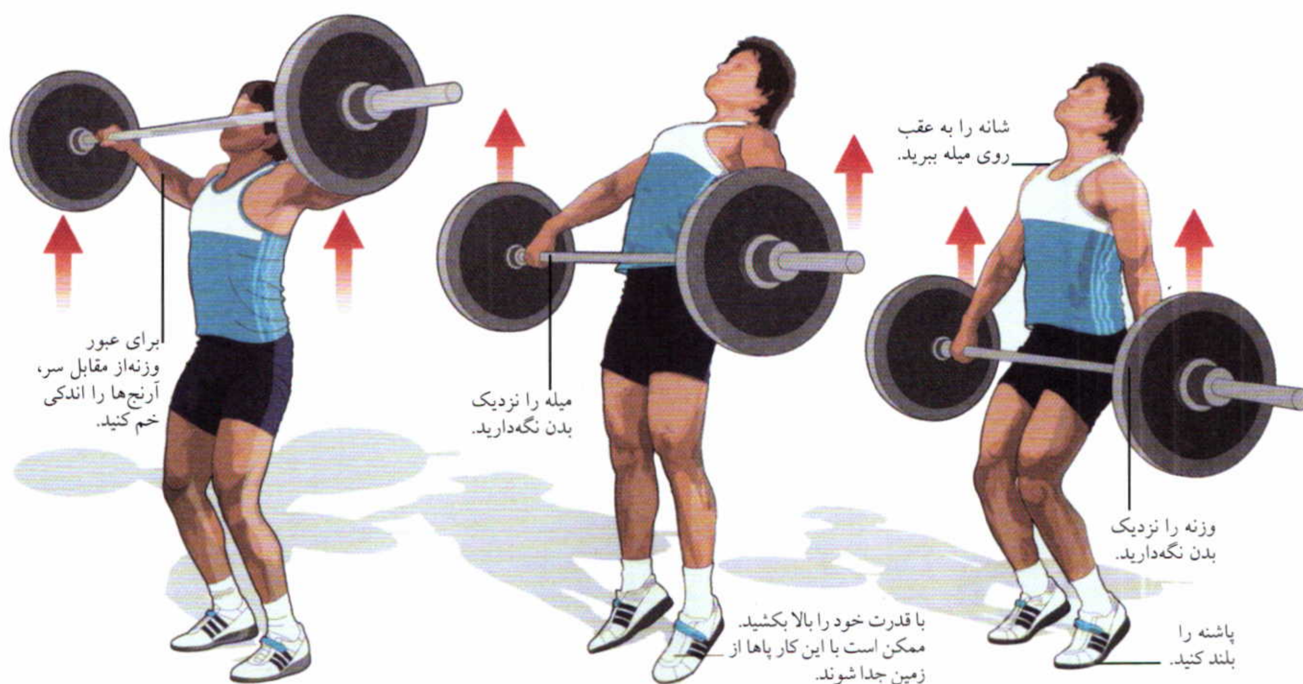
۵ میله را پایین بیاورید و آن را نزدیک بدن حفظ کنید. زانو را خم کرده، و میله را در نزدیک بخش فوقانی ران بگیرید. سپس آن را به سمت زمین پایین بیاورید.

عضلات هدف

■ چهارسر	■ سرینی
■ همسترینگ	■ سینه‌ای‌ها
■ دوقلو	■ سه‌سر بازویی
■ نعلی	■ دلتویید







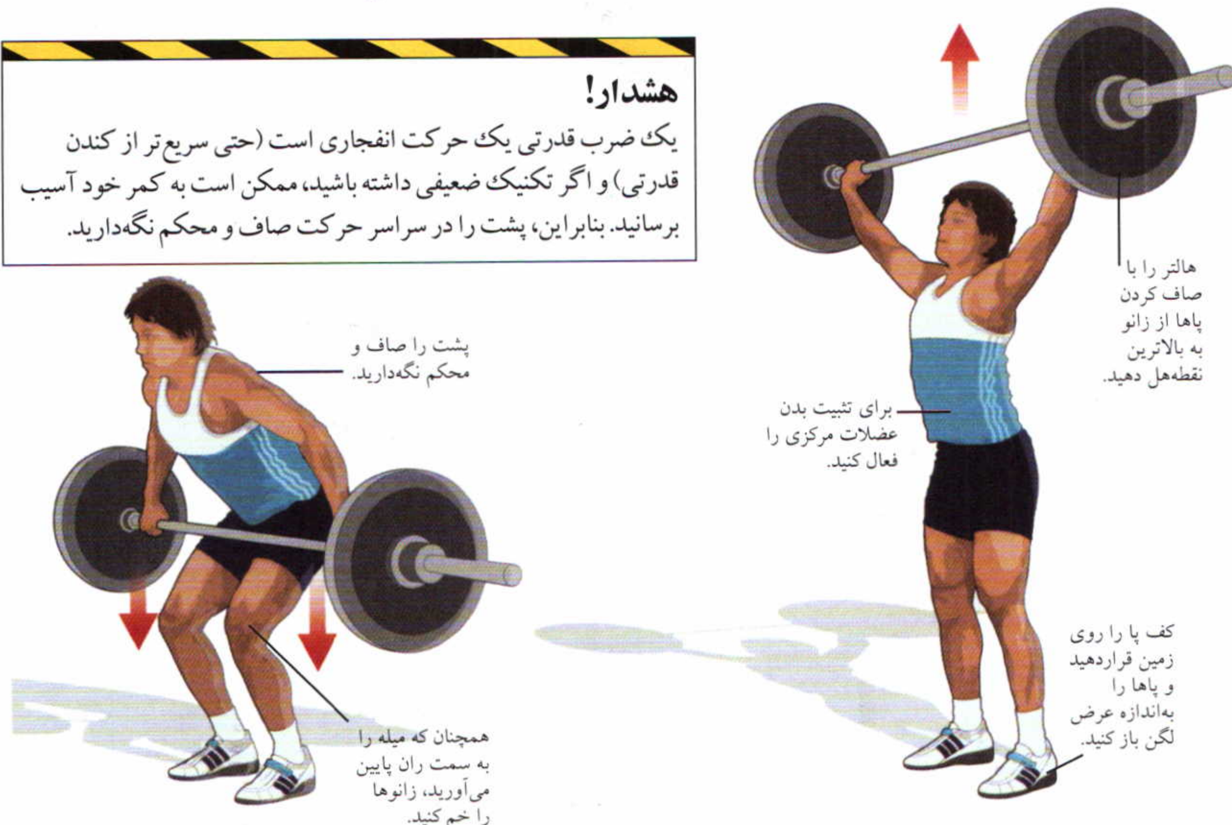
۲ وزنـه را بالا بیاورید. هنـگام بالا راندن وزنـه به کمـک باز کردن پاهـا، برای شتاب دادن به حرکت وزنه، لگن را تو بدهید.

۳ لگـن، زانو و مچ پا را با نیـروی زیاد باز کنیـد و در ایـن هنگام وزنـه را نزدیک بدن نگه‌دارید. شانه‌ها را با قدرت بالا بیندازید.

۴ همچنان که وزنه را بلند می‌کنید، بدن را به زیـر آن پایین بیاوریـد. در این هنگام آرنج‌ها را به پایین و زیر میله بچرخانید.

هشدار!

یک ضرب قدرتی یک حرکت انفجاری است (حتی سریع‌تر از کندن قدرتی) و اگر تکنیک ضعیفی داشته باشید، ممکن است به کمر خود آسیب برسانید. بنابراین، پشت را در سراسر حرکت صاف و محکم نگه‌دارید.



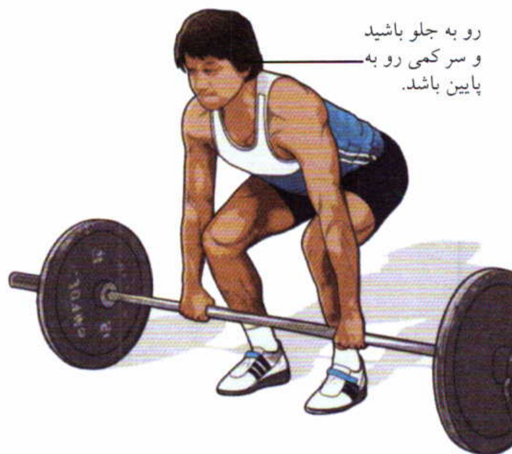
۶ پیش از اینکه سر پا بایستید، میله را ثابت و متعادل روی دست‌های قفل شده (از آرنج) بگیرید. پشت را سفت و سر را بالا نگه‌دارید.

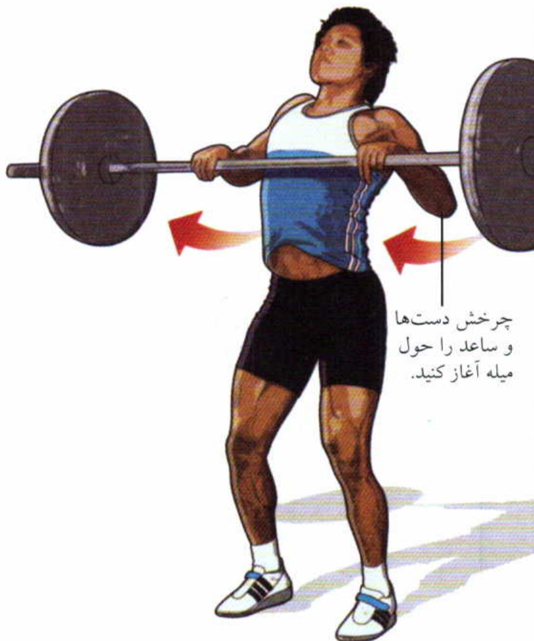
۷ میلـه را پایین بیاورید و آن را نزدیک بدن حفظ کنید. زانو را خم کرده، میله را در نزدیک بخش فوقانی ران بگیرید. سپس، آن را به سمت زمین پایین بیاورید.

کشش راست از سر زانو

انجام این لیفت پویا مستلزم میزان بالایی از هماهنگی و توان است و یک تمرین عالی برای تقویت توان برای وزنه برداری و سایر ورزش‌ها به حساب می‌آید.

۱ پاها را به‌اندازه عرض شانه باز کرده، به حالت چمباتمه در حالی که فاصله دست‌ها کمی بازتر از عرض شانه باشد، میله را به صورت" دست از رو" بگیرید. لگن باید بالاتر از زانو و شانه‌ها نباید جلوتر از میله باشد.

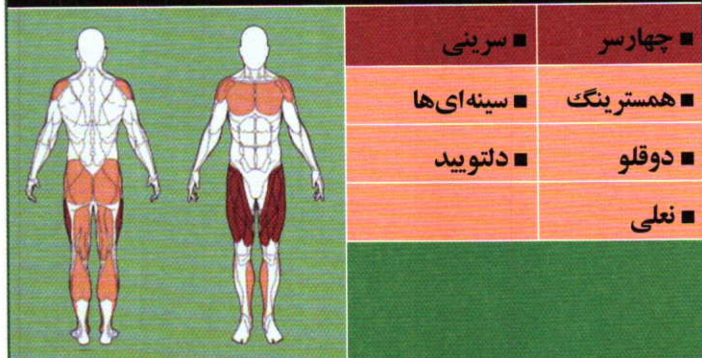


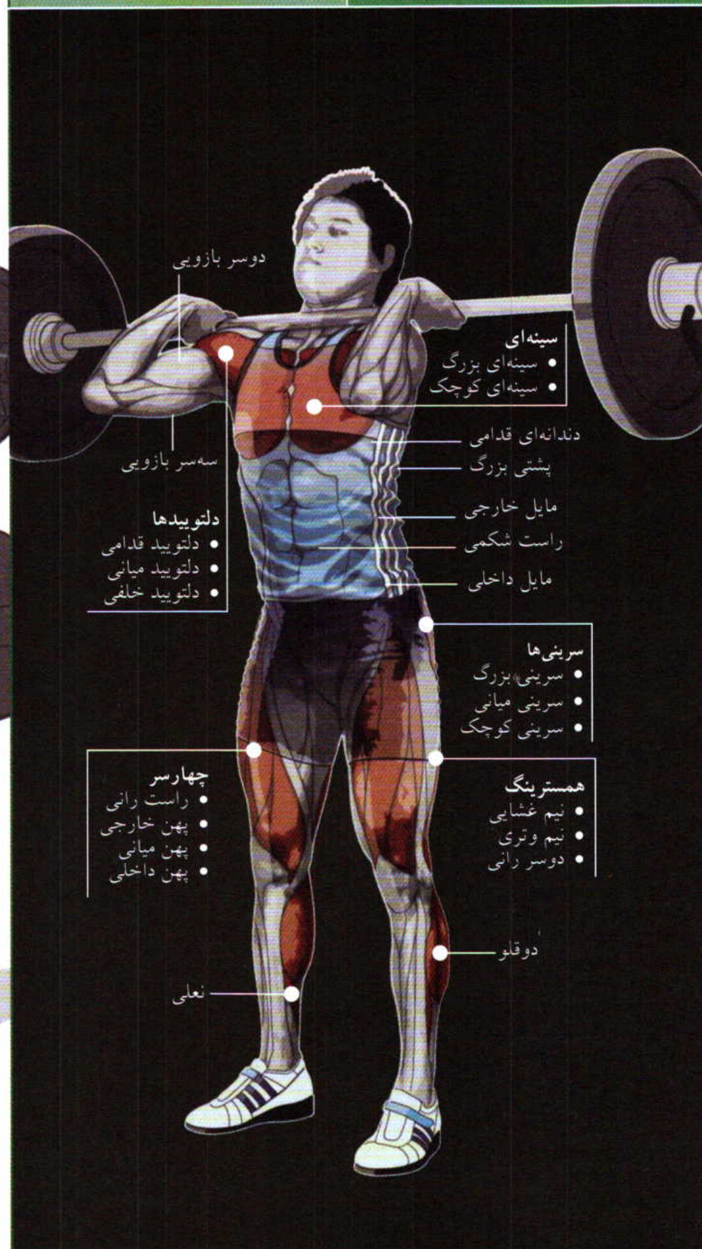


۴ وقتی کامل با باز کردن تمام مفاصل بدن خود را صاف کردید؛ بدن را به زیر میله پایین ببرید و آرنج‌ها را ضمن پایین بردن، به طرف پایین بچرخانید.

عضلات هدف

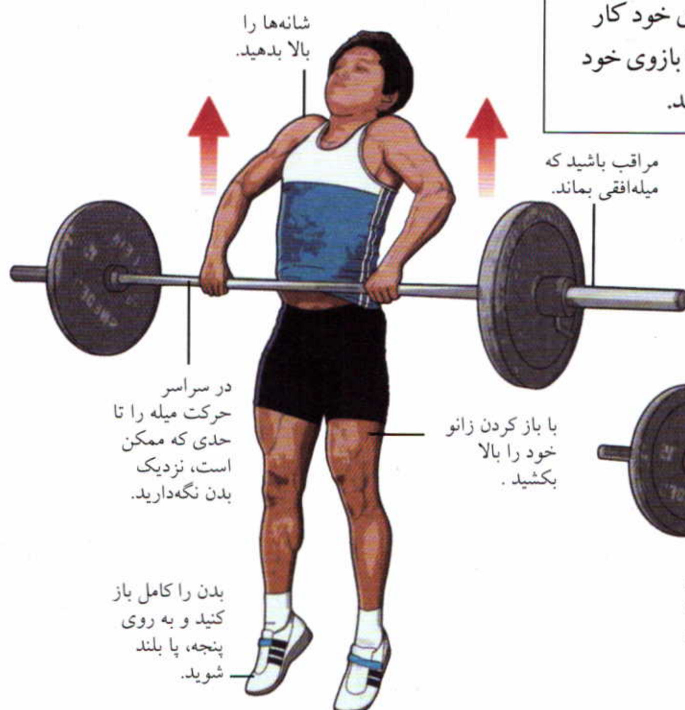
■ چهارسر	■ سرینی
■ همسترینگ	■ سینه‌ای‌ها
■ دوقلو	■ دلتویید
■ نعلی	





هشدار!

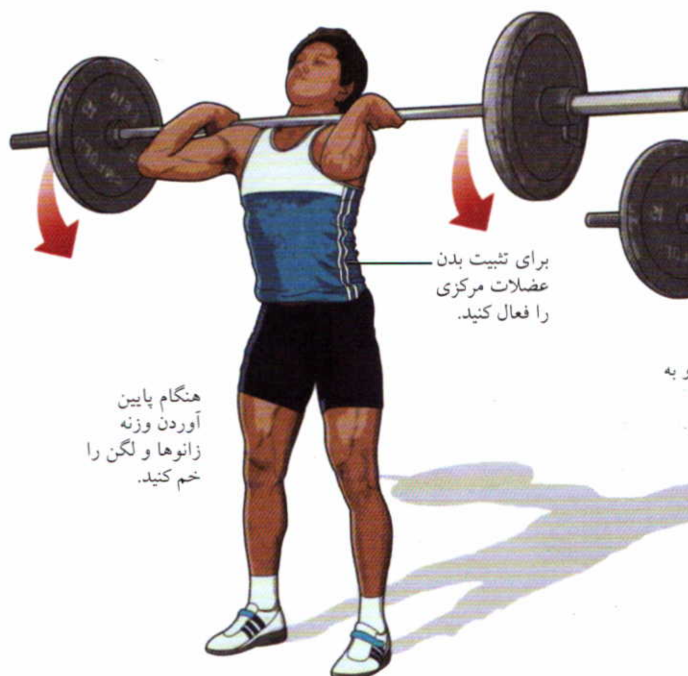
این تمرین پیشرفته‌ای است که فشار بیشتری روی کمر می‌آورد. بنابراین، همیشه باید قبل از شروع تمرین، خوب گرم کنید. با قابلیت های خود کار کنید و هرگز تکنیک درست را قربانی وزنه بیشتر نکنید. ابتدا با بازوی خود میله را نکشید؛بلکه‌اجازه دهید پاها و لگن این کار را انجام دهند.

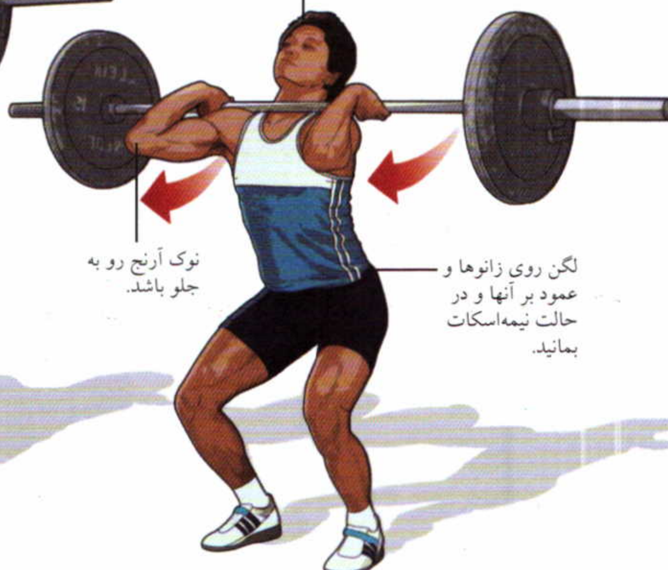




۲ میله را تا بالای زانو بلند کنید و با دستان صاف آن را نگه‌دارید و به آرامی آن را به ران‌ها تکیه دهید. پشت را صاف نگه‌دارید. این حالت شروع وضعیت «آویزان» این تمرین است.

۳ ابتدا دست‌ها را صاف نگه‌دارید، لگن را به سمت میله بالا بکشید و برای دادن شتاب به حرکت میله به سمت بالا به‌طور انفجاری پاها را صاف کنید.





۵ وقتی میله به‌ارتفاع شانه رسید، آرنج‌ها را به جلو بیندازید و میله را روی شانه‌ها بگیرید. برای جذب ضربه زانوها را خم کنید، و سپس پاها را برای قرار گرفتن در وضعیت ایستاده و ثابت صاف کنید.

۶ برای برگشتن به وضعیت شروع (گام ۲)، مچ دست و آرنج را دور میله بچرخانید و آن را نزدیک بدن نگه‌دارید. آهسته و با کنترل میله را پایین بیاورید و روی ران‌ها قراردهید.

یک ضرب انفجاری از سر زانو

این حرکت انفجاری مستلزم تکنیک بالایی است، اما به خوبی به بهبود توان کل بدن و بنیه ورزشی کمک می‌کند.

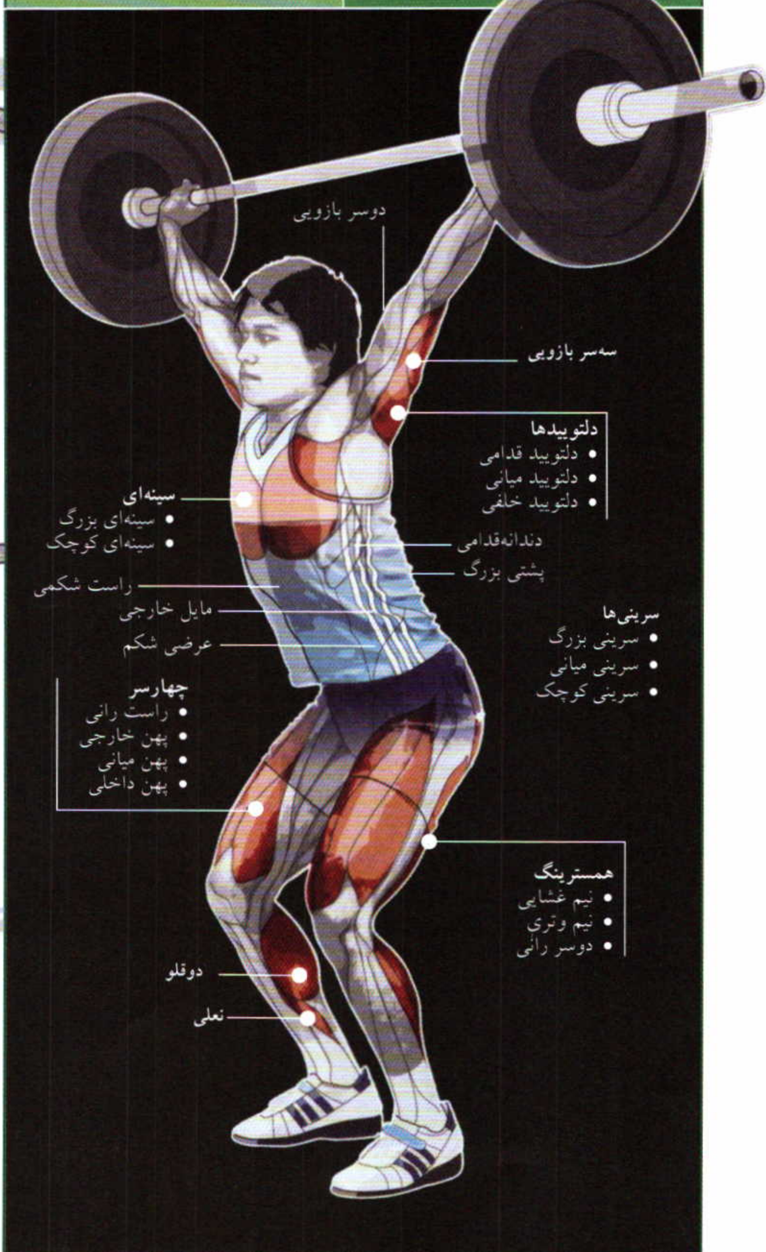
عضلات هدف	
■ چهارسر	■ سرینی
■ همسترینگ	■ سینه‌ای‌ها
■ دوقلو	■ سه‌سر بازویی
■ نعلی	■ دلتویید

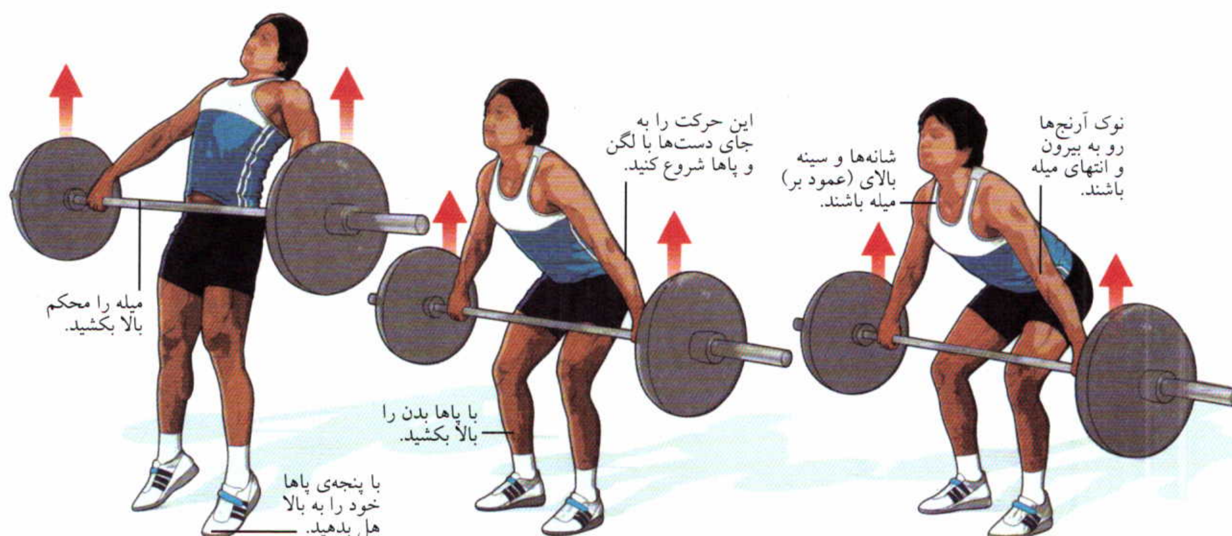


۱ پاها را زیر میله به‌اندازه عرض شانه باز کنید و چمباتمه بزنید. به‌صورت "دست از رو" میله را در نزدیک‌ترین نقطه به حلقه‌ی وزنه‌ها بگیرید.



۵ میله را پایین بیاورید و آن را نزدیک بدن حفظ کنید. زانو را خم کرده، و میله را در نزدیک بخش فوقانی ران بگیرید. سپس آن را به سمت زمین پایین بیاورید.

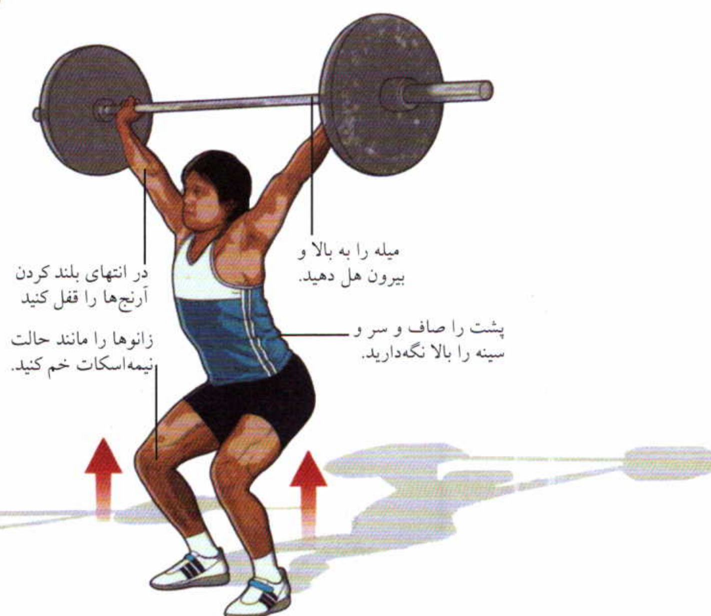




۲ وزنـه را از روی زمیـن بلند کنید و درست به روی زانوهایی بیاورید که باید اندکی خم باشند میله را روی بخش پایینی ران تکیه دهید. این وضعیت «آویزان» شروع است.(چون شروع حرکت این وضعیت است به آن یک ضرب از نیمه می گویند)

۳ حرکت انفجاری را شروع کنید، لگن را به داخـل و به طرف میله بیاورید، پاها را از زانو باز کنید و شانه‌ها را به بالا بدهید.

۴ بـالا راندن قدرتمند میلـه را ادامه دهید، لگن، زانوهـا و مچ پا را باز کنید و برای دادن شـتاب به حرکت، شانه‌ها را محکم به بالا ببرید.



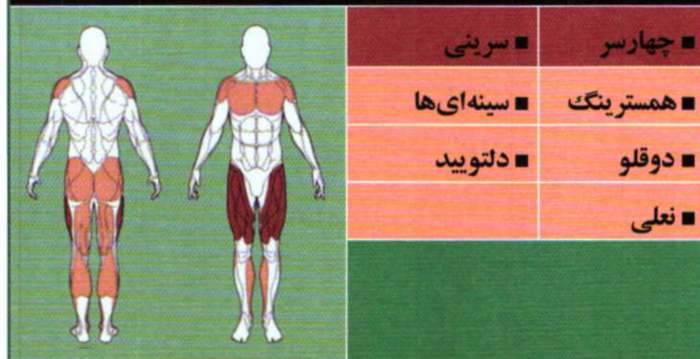


۶ با پشـت صاف به سمت حالت نیمه‌اسـکات پایین بروید و کف پاهـا را روی زمیـن ثابت کنید. میله را به‌اندازه طول دسـت خود بالای سر بگیرید و در حالی که میله روی سرتان است، صاف بایستید.

۷ به وضعیت شـروع برگردید (گام ۲)، پشت را محکم نگه‌دارید و با کنترل میلـه را پایین بیاورید و به ران‌ها تکیه دهید. میله را نزدیک به بدن نگه‌دارید.

کشش نشسته

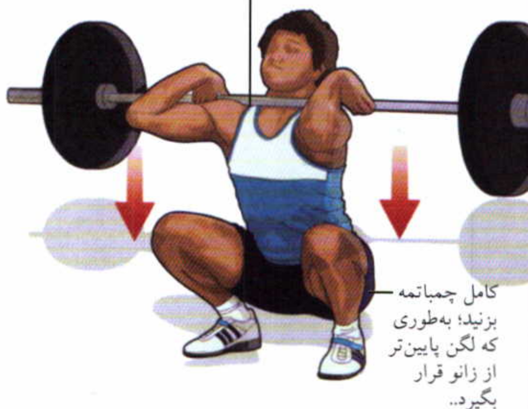
این حرکت روان و انفجاری است که در آن برای قرار گرفتن زیر وزنه، خود را به حالت اسکات کامل (عمیق) پایین می برید. این تمرین برای بهبود قدرت پویا مناسب است.



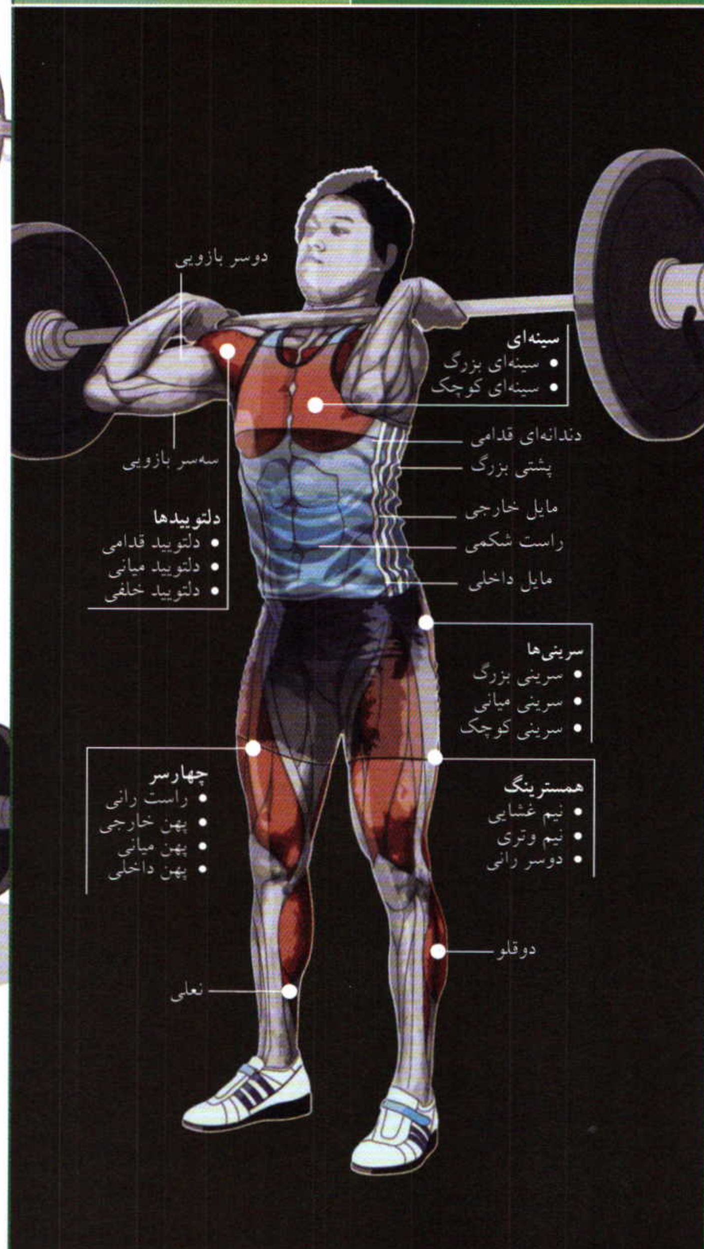
عضلات هدف	
■ چهارسر	■ سرینی
■ همسترینگ	■ سینه‌ای‌ها
■ دوقلو	■ دلتویید
■ نعلی	

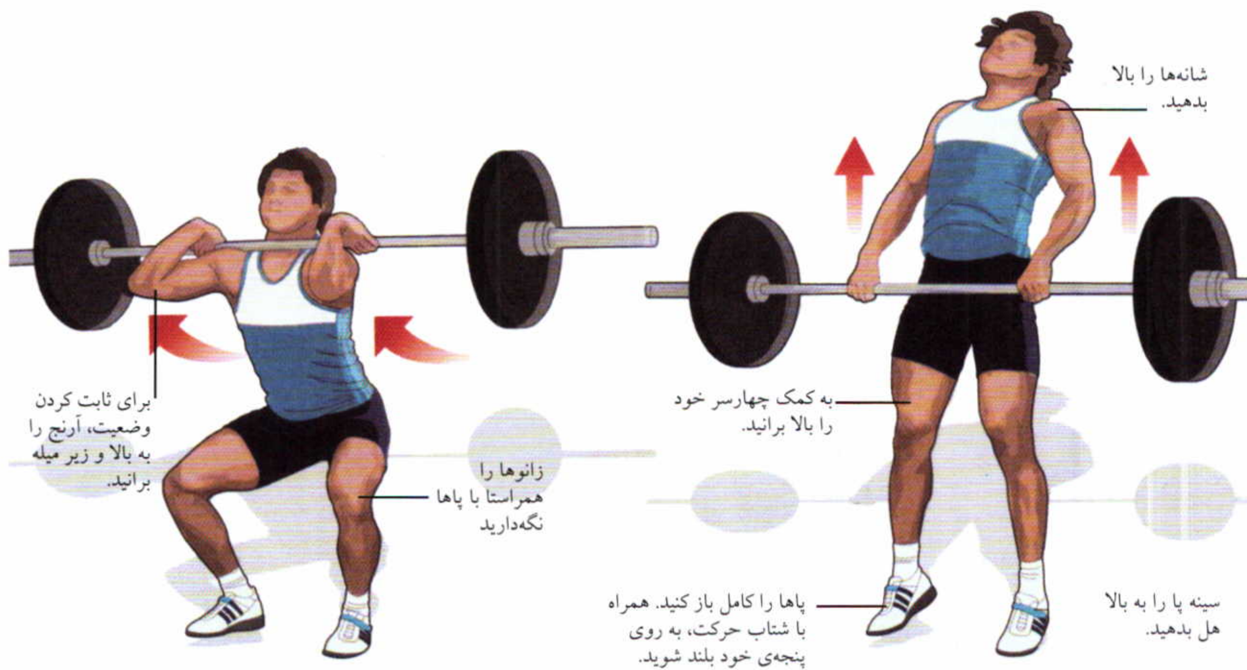


۱ با پاهایی که به‌اندازه عرض شانه باز شده و زیر میله قرار گرفته‌اند، شروع کنید. پشت صاف و سر رو به جلو باشد. میله را با دست‌ها بازتر از عرض شانه بگیرید.



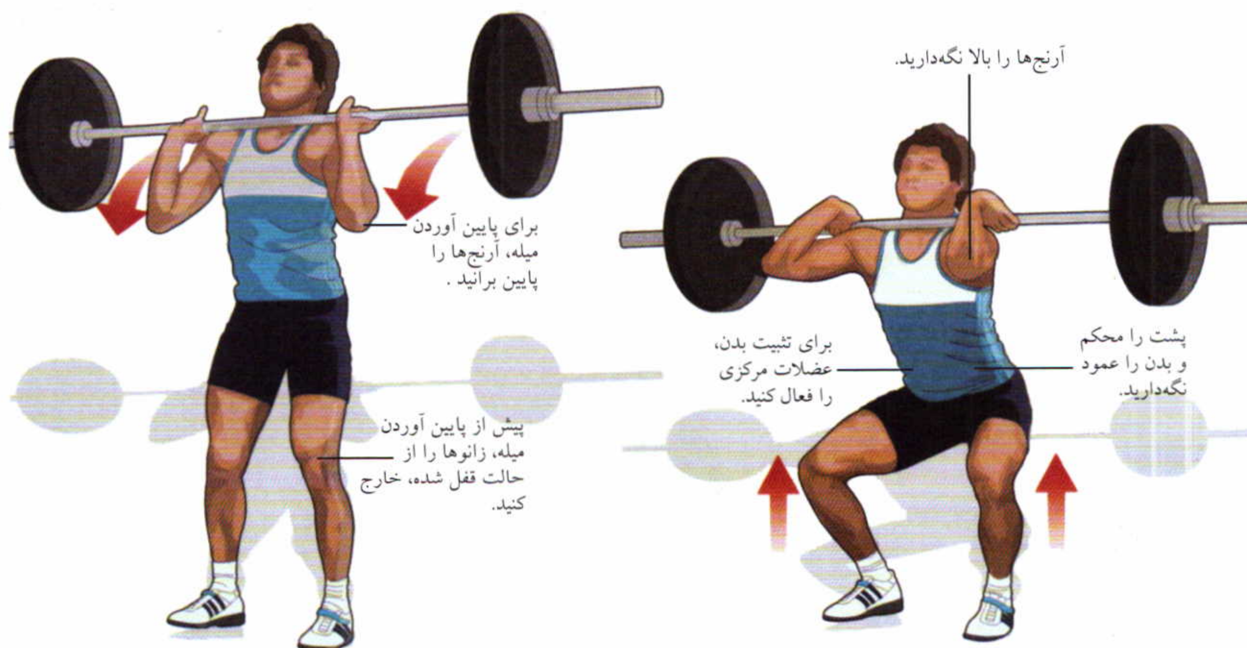
۴ به حالت اسکات عمیق (چمباتمه کامل) پایین بروید و تنه را عمود نگه‌دارید. زانوها همراستا به پاها و آرنج‌ها بالا باشند.





۲ بـا پاها به‌طور انفجـاری خود به بالا هل بدهیـد، میله را محکم به بالا بکشـید و آن را نزدیک بـه بدن نگه‌دارید. زمانی که میله‌از زانوها عبور می کند، لگن را به داخل بیاورید.

۳ برای گرفتن میله به روی شانه‌ها، زانوها را خم کنید و پایین بروید؛ شانه‌ها را بالا بدهید و زانوها را همراستا با پاها نگه‌دارید.



۵ از وضعیت اسکات عمیق بلند شوید. ابتدا باسن را بالا بیاورید و با پاها به‌طوری قدرتمندانه خود را بالا بکشـید. سپس سر و سینه را بالا نگه‌دارید.

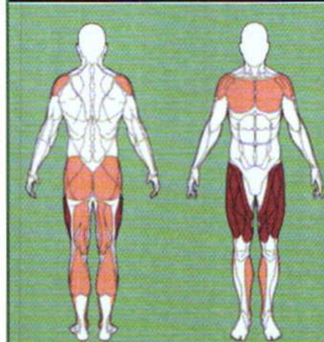
۶ آهسـته و با کنترل میله را پایین بیاورید و به ران‌ها تکیه دهید، پشـت را صاف نگه‌دارید و میله را به وضعیت شـروع و روی زمین برگردانید

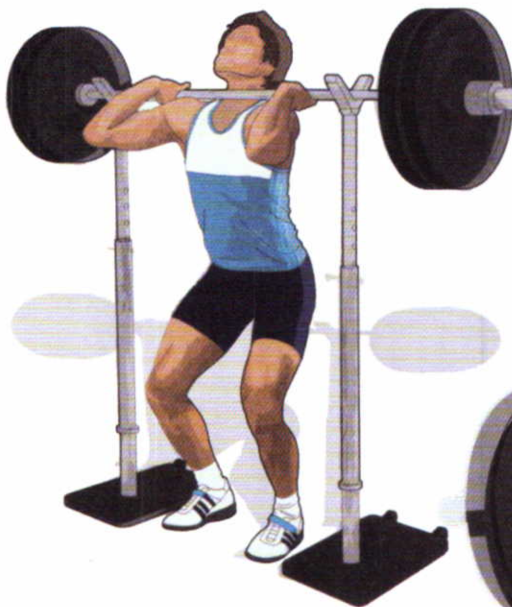
اسکات سنگین از جلو

این حرکت طبیعی و پایه توان را تقویت می‌کند و وضعیت جسمانی را برای بسیاری از ورزش‌ها به ویژه آنهایی که پرش‌های پویا و فشار دادن را در خود دارند، بهبود می بخشد.

عضلات هدف

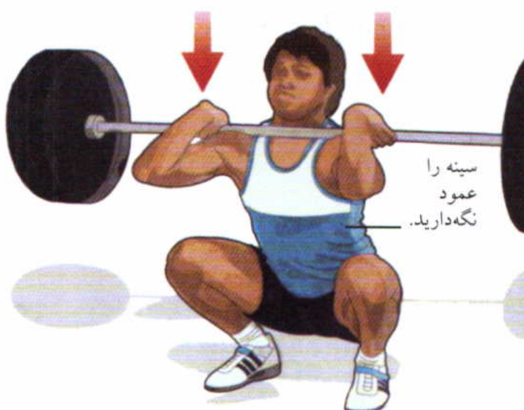
- چهارسر
- همسترینگ
- سرینی
- دوقلو
- نعلی
- سینه‌ای‌ها
- دلتویید

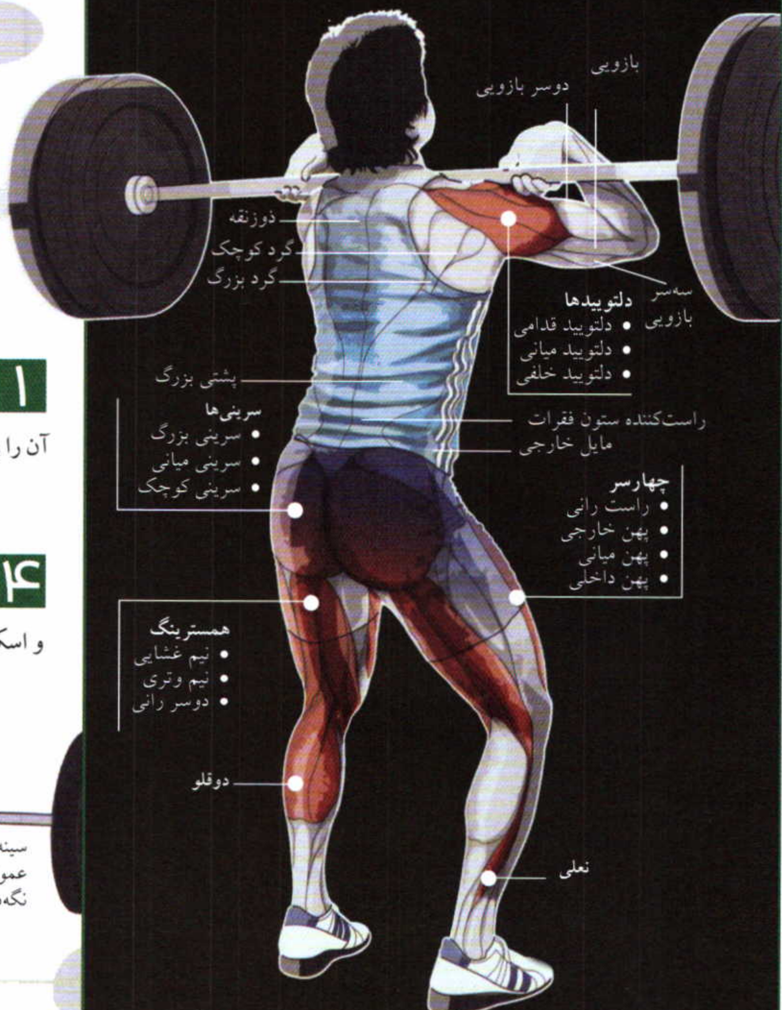




۱ میله را درست پایین‌تر از ارتفاع شانه‌ها روی پایه‌هایش بگذارید. کمی بازتر از عرض شانه میله را بگیرید و آن را روی بخش فوقانی سینه و شانه‌ها نگه‌دارید.

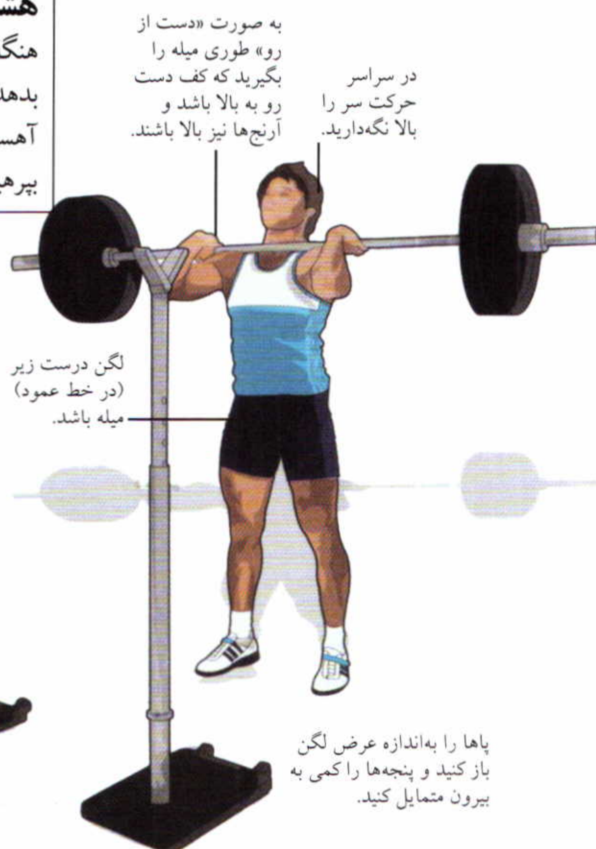
۴ با بالا نگه‌داشتن آرنج‌ها، آهسته و با حفظ شکل درست حرکت، تا جایی که می‌توانید، به پایین بروید و اسکات بزنید.

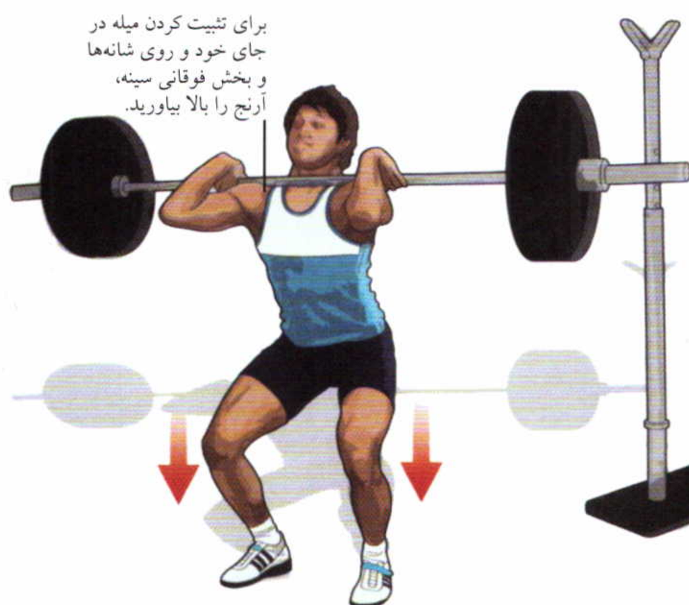




هشدار!

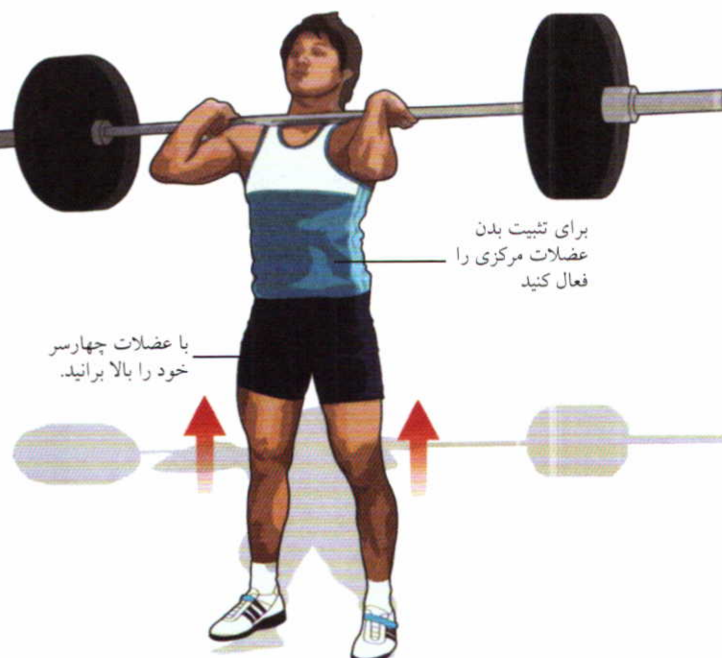
هنگام اسکات با وزنه‌های سنگین از یک دوست توانمند بخواهید که به شما کمک بدهد، به ویژه زمانی که میله را از روی پایه‌ها برمی‌دارید یا روی آن می‌گذارید. خیلی آهسته پایین بروید و زمانی که به پایین‌ترین نقطه حرکت رسیدید، از حرکت جهشی بپرهیزید و ضربه نزنید. همیشه و در سراسر حرکت، پشت را محکم و عمود نگه‌دارید.





۲ میله را از روی پایه بلند کنید، صاف بایستید و یکی دو قدم کوچک به عقب بردارید تا وزنه‌ها از پایه‌های حمایتی جدا شوند.

۳ برای پایین بردن بدن زانوها و لگن را خم کنید. پشت را محکم و صاف نگه‌دارید و دقت کنید زانو در راستای پاها باشد.





۵ بایستید، لگن و زانوها را باز کنید و همچنان وزنه را با آرنج‌های بالا گرفته ثابت نگه‌دارید. هنگام ایستادن آرنج را جلو و بالا ببرید.

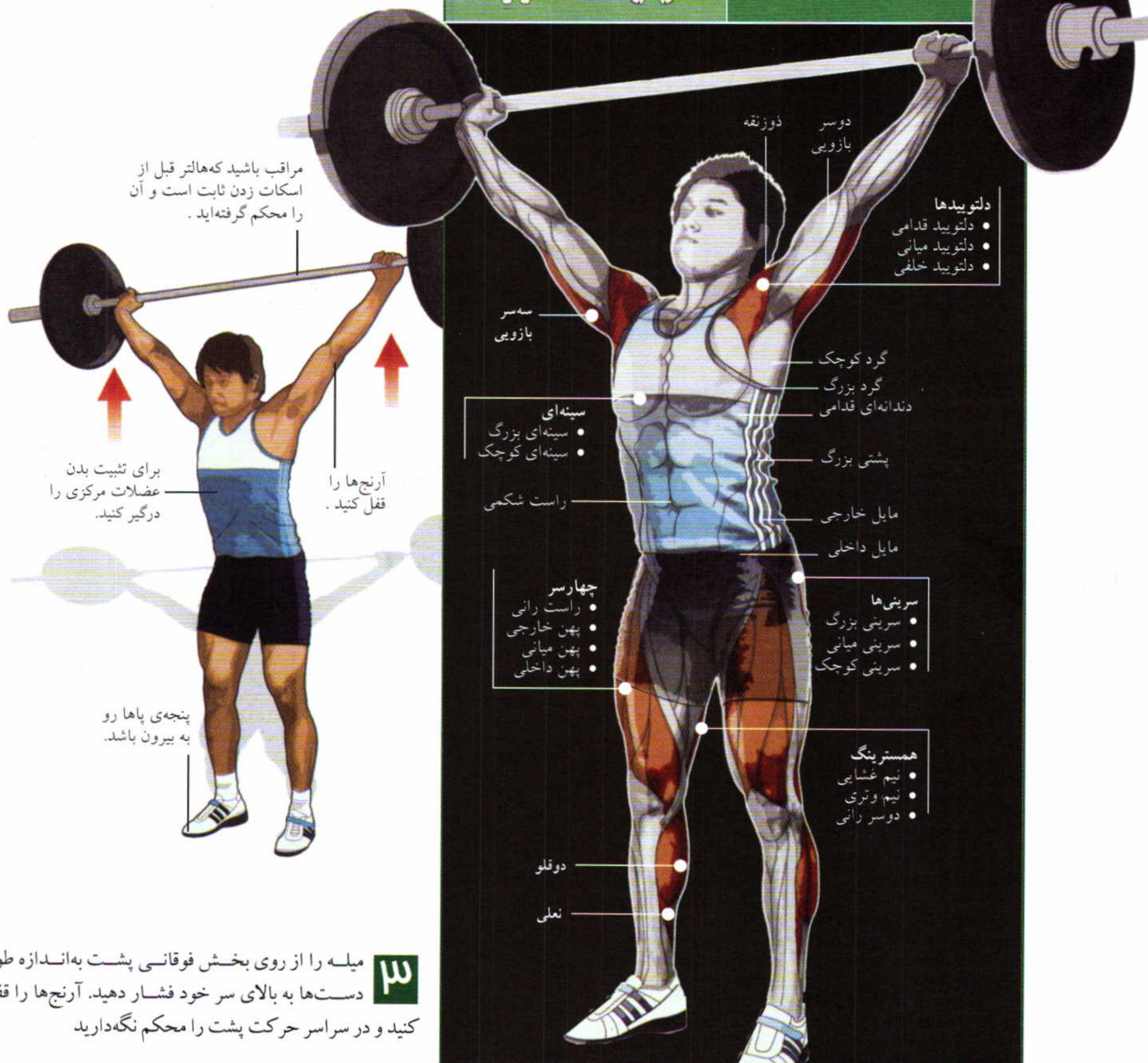
۶ گام های ۳ تا۵ را که برای اتمام حرکت لازم هستند تکرار کنید، سپس به جلو و بین پایه‌ها گام بردارید و میله را سر جای خود. بگذارید. سر و آرنج‌ها را بالا و پشت را عمود و صاف نگه‌دارید.

اسکات با هالتر بالای سر

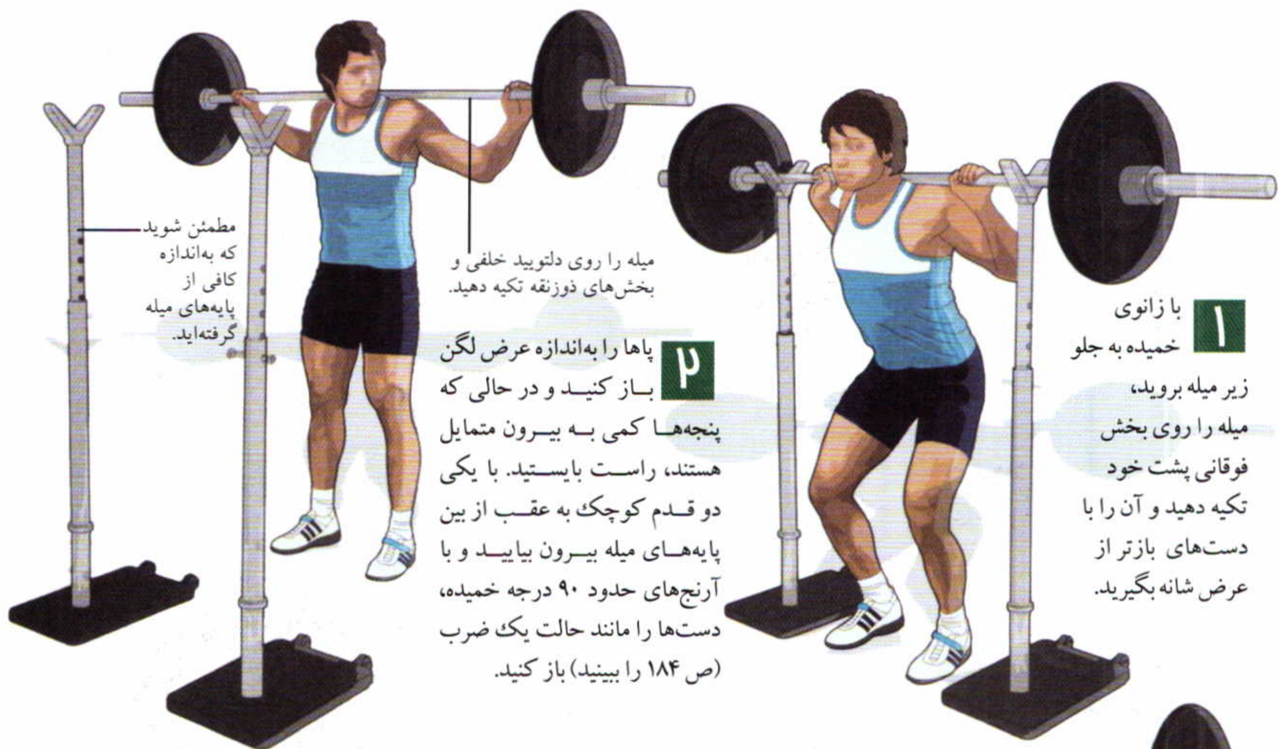
اسکات با هالتر بالای سر به رشد قدرت، تعادل و انعطاف‌پذیری در پاها، بالا تنه و کمربند شانه‌ای کمک می‌کند. این موضوع این تمرین را به یک تمرین آماده‌سازی بسیار خوب برای همه‌ی ورزش‌ها تبدیل کرده‌است.

عضلات هدف

■ چهارسر	■ سرینی
■ همسترینگ	■ سینه‌ای‌ها
■ دوقلو	■ سه‌سر بازویی
■ نعلی	■ دلتویید

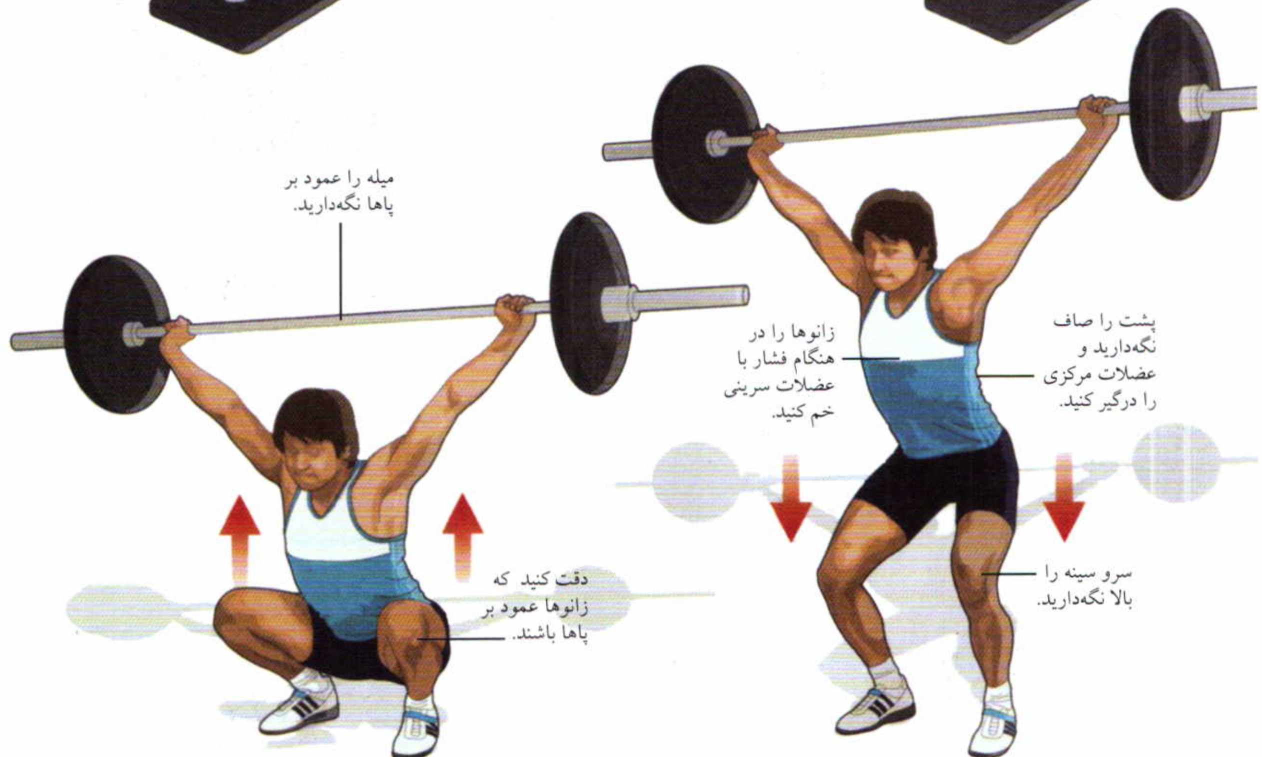


۳ میله را از روی بخش فوقانی پشت به‌اندازه طول دست‌ها به بالای سر خود فشار دهید. آرنج‌ها را قفل کنید و در سراسر حرکت پشت را محکم نگه‌دارید



۱ با زانوی خمیده به جلو زیر میله بروید، میله را روی بخش فوقانی پشت خود تکیه دهید و آن را با دست‌های بازتر از عرض شانه بگیرید.

۲ پاها را به‌اندازه عرض لگن باز کنید و در حالی که پنجه‌ها کمی به بیرون متمایل هستند، راست بایستید. با یکی دو قدم کوچک به عقب از بین پایه‌های میله بیرون بیایید و با آرنج‌های حدود ۹۰ درجه خمیده، دست‌ها را مانند حالت یک ضرب (ص ۱۸۴ را ببینید) باز کنید.



۴ پشت را صاف نگه‌دارید، لگن و زانوها را خم کنید و بدن را به وضعیت اسکات عمیق پایین ببرید. هنگام پایین رفتن، پاشنه را به زمین فشار دهید.

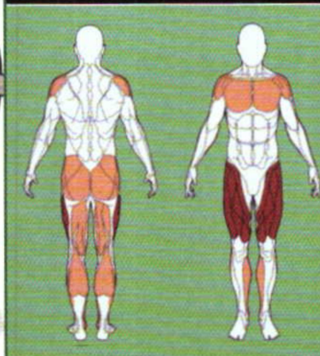
۵ از وضعیت اسکات عمیق با باز کردن لگن و زانوها به وضعیت شروع برگردید (گام ۳). ست را تمام کنید و میله را سر جای خود بگذارید.

هشدار!

این تمرین یکی از چالش برانگیزترین حرکات تمرین قدرتی است و هر دو جنبه ثبات و تعادل را محک می‌زند. بسیار مهم است که با وزنه‌های سبک شروع کنید یا برای تکنیک درست، وزنه‌ها را از روی میله بردارید. هنگامی که حرکت را اجرا می‌کنید، همیشه مراقب باشید که یک یار توانمند هست که به شما کمک کند.

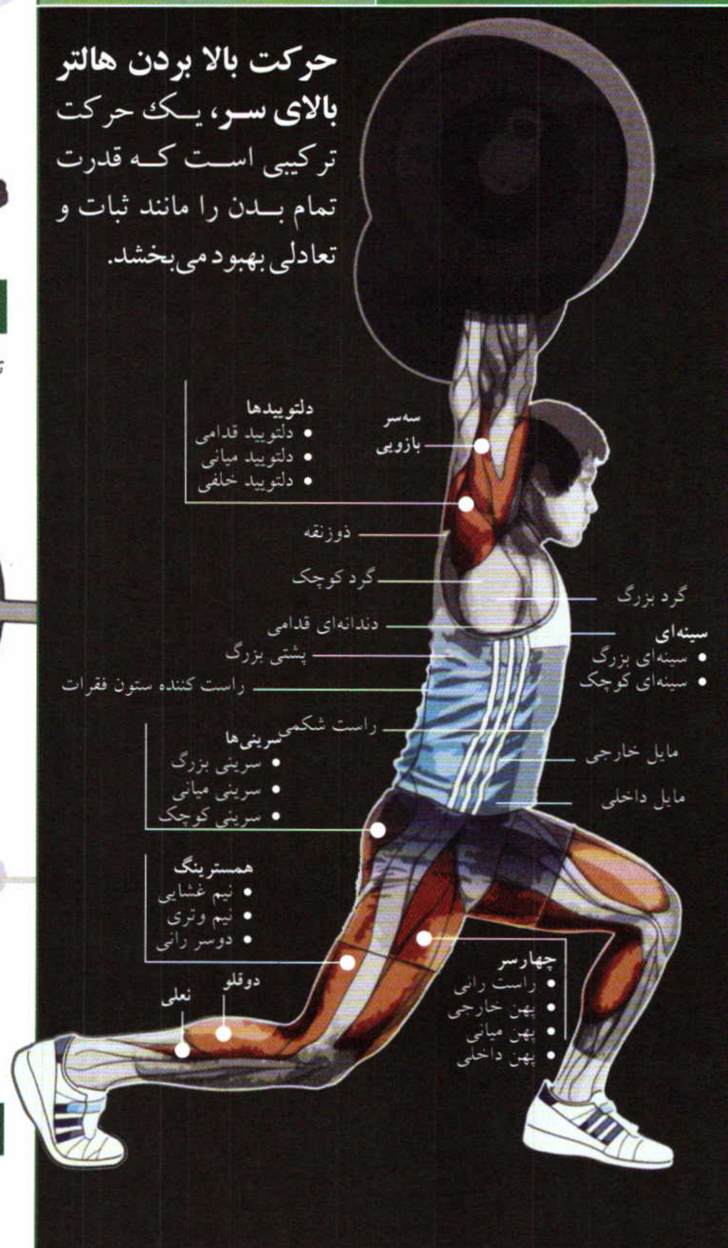
بالا زدن (نیمه دوم دوضرب)

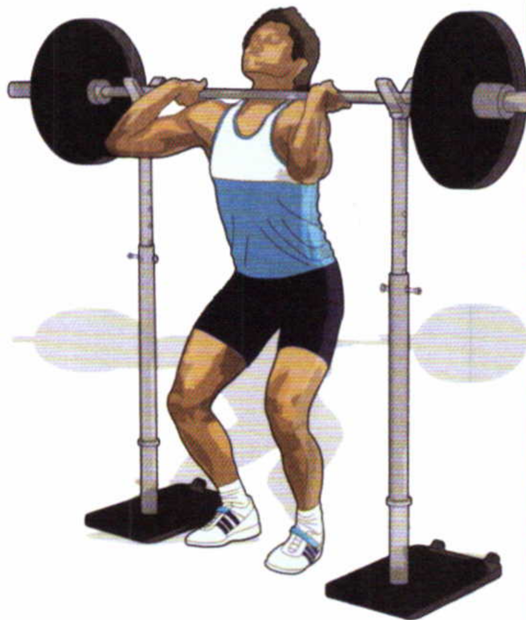
عضلات هدف



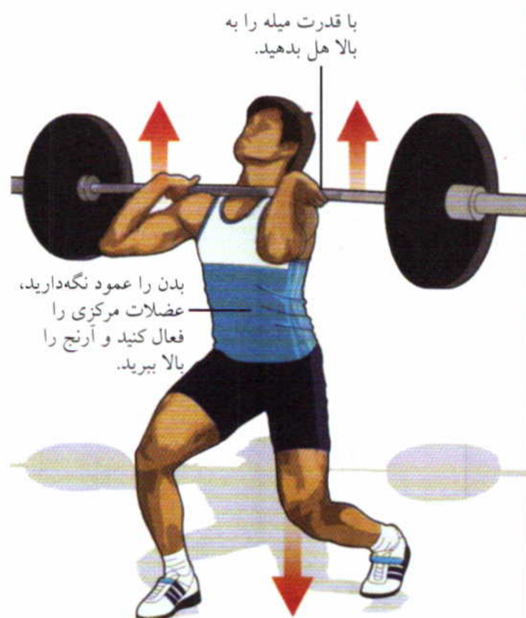
■ چهارسر	■ سه‌سر بازویی
■ همسترینگ	■ دوقلو
■ سرینی	■ نعلی
■ دلتویید	

حرکت بالا بردن هالتر بالای سر، یک حرکت ترکیبی است که قدرت تمام بدن را مانند ثبات و تعادلی بهبود می‌بخشد.

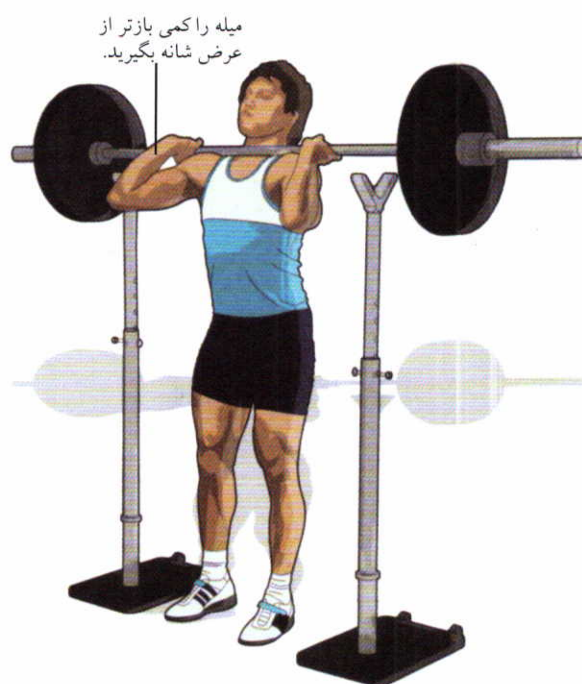




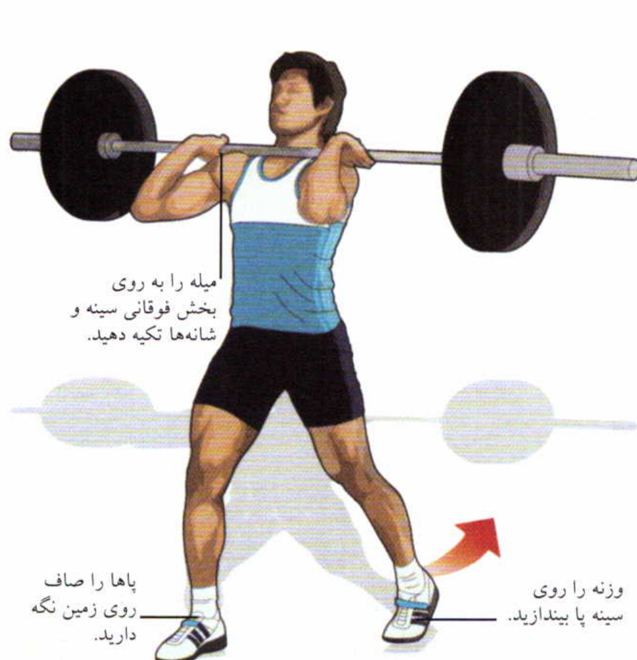
۱ با نصب میله و وزنه‌ها در ارتفاعی درست زیر شانه‌ها، شروع کنید. میله را روی بخش فوقانی شانه‌ها تکیه دهید و آرنج‌ها رو به بالا نگه‌دارید.



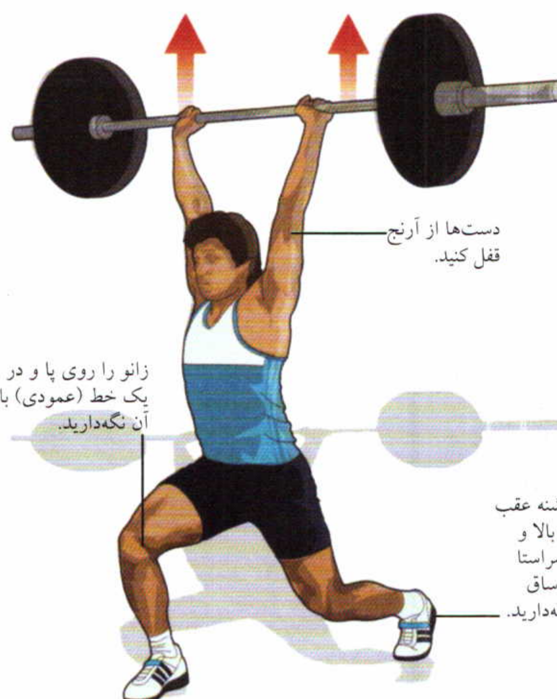
۴ با عمود نگه‌داشتن تنه، زانوها را در یک حرکت سریع پایین ببرید و ملیه را به بالا برانید.



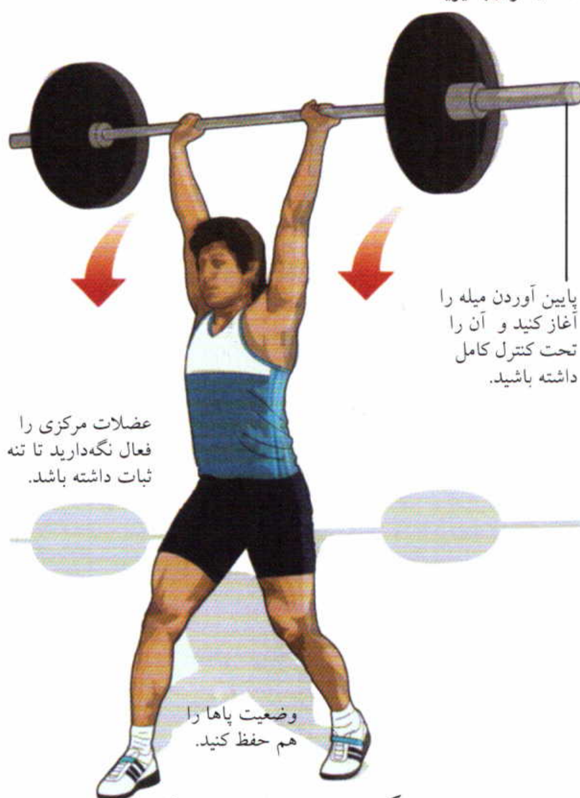
۲ در حالی که‌هالتر روی شانه‌هاست، راست بایستید و از بین سکوی میله به عقب بیایید.



۳ پاهـا را به‌انـدازه عـرض لگن باز کنیـد و یک وضعیت قامـت عمود به خـود بگیریـد. با بـالا نگه‌داشـتن آرنج‌ها، عمـود و محکم نگه‌داشـتن پشت یک گام بلند به جلو و به وضعیت شروع بردارید تا در وضعیت بالابردن هالتر روی سر (jerk) قرار بگیرید.



۵ میلـه را به‌اندازه طول دسـت‌ها بالای سـر ببریـد و در حین اینکه با پای جلو یک قدم کوتاه به جلو برمی‌دارید، آرنج‌ها را قفل کنید. میله، شانه‌ها و لگن باید در یک خط (عمودی) باشند.

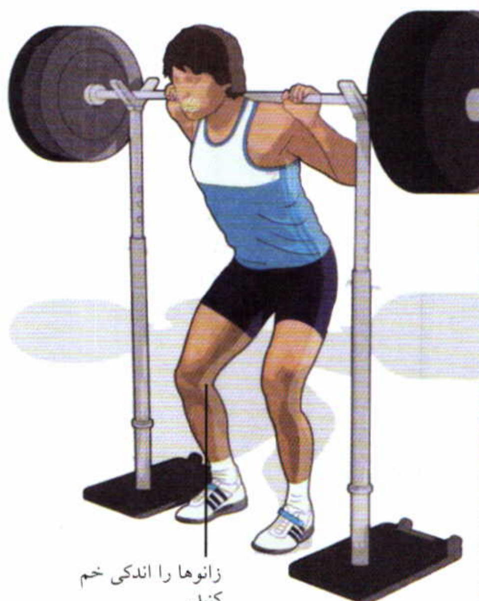


۶ پاها را در این وضعیت ثابت نگه‌دارید، پای جلو را صاف کنید و به وضعیت شروع برگردید.آهسـته و با کنترل کامل هالتر را پایین بیاورید و به روی بخش فوقانی سینه و شانه‌ها تکیه دهید. این گام ها را ۳ تا۶ بار تکرار کنید تا تکمیل شود و با احتیاط میله را به سکوی میله برگردانید.

پوش یک ضرب

عضلات هدف

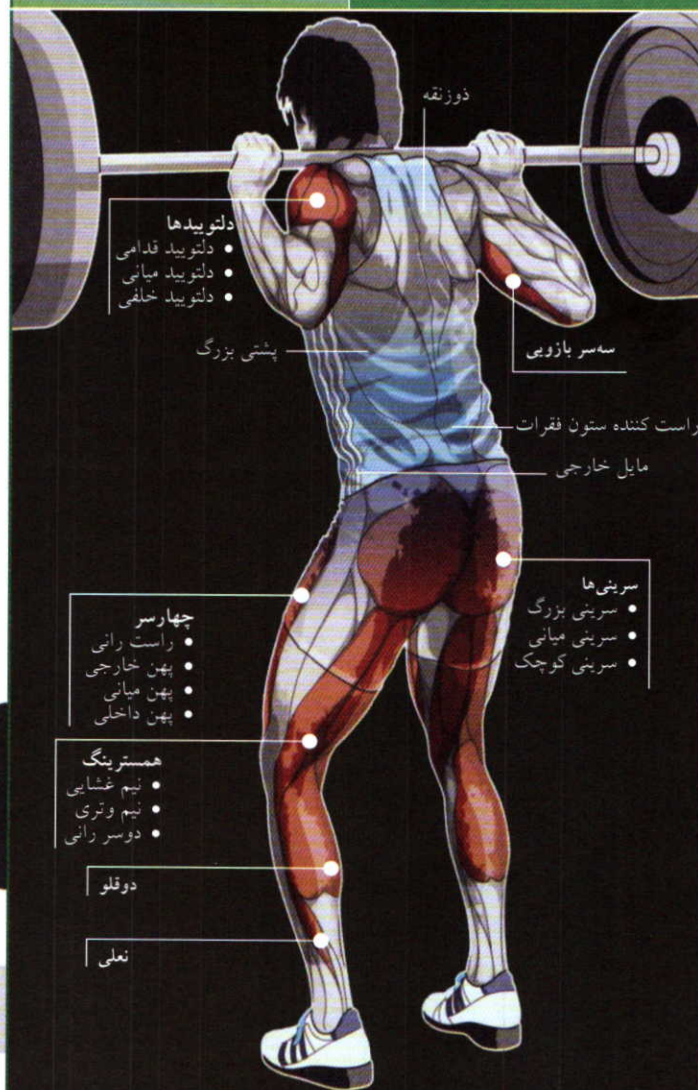
■ چهارسر	■ سه‌سر بازویی
■ همسترینگ	■ دوقلو
■ سرینی	■ نعلی
■ دلتویید	



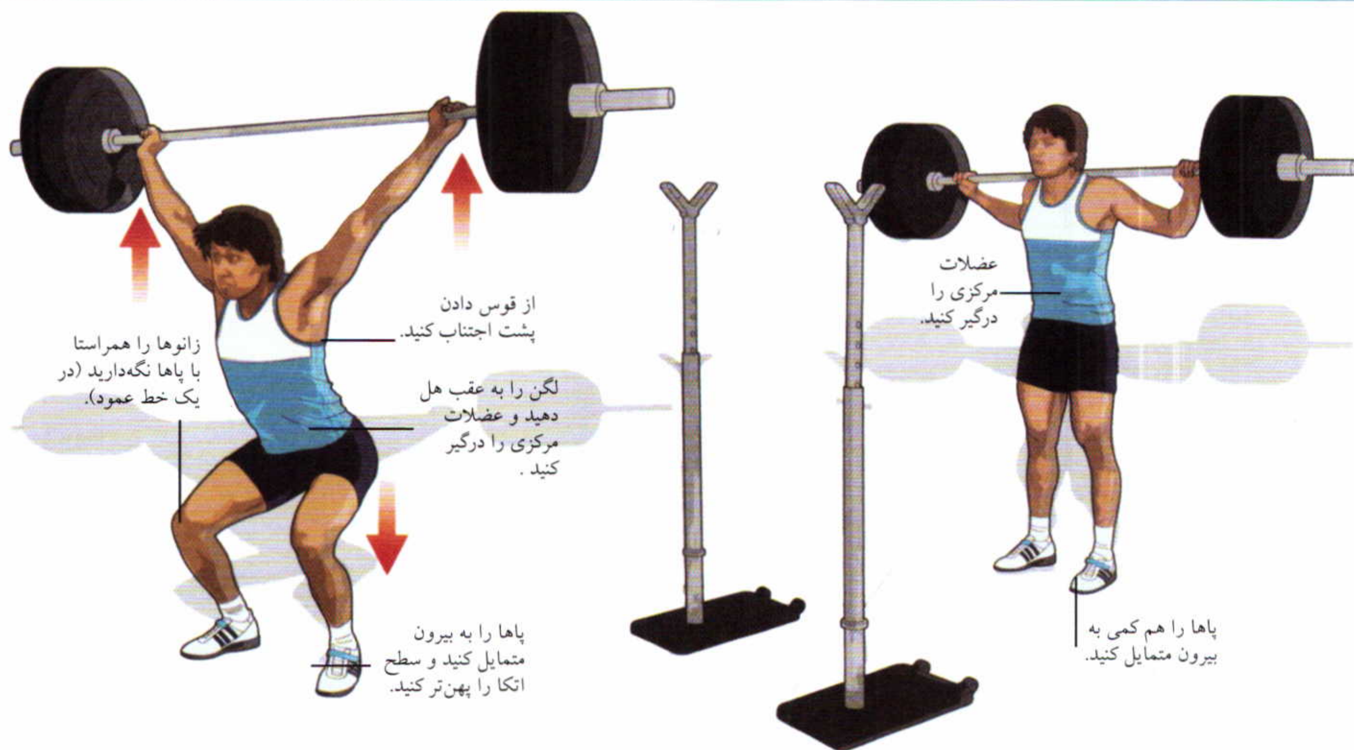
۱ میله را در ارتفاعی درست زیر شانه‌ها روی سکوی میله قرار دهید. میله را روی بخش فوقانی پشت تکیه دهید.

۴ چمباتمـه زدن بـه پایین را تا وضعیت اسـکات عمیق ادامه دهید. بدن را عمود و پشـت را صاف نگه‌دارید؛ عضلات مرکزی را درگیر کنید و سـر را نیز عمود و در جلوی میله نگه‌دارید.



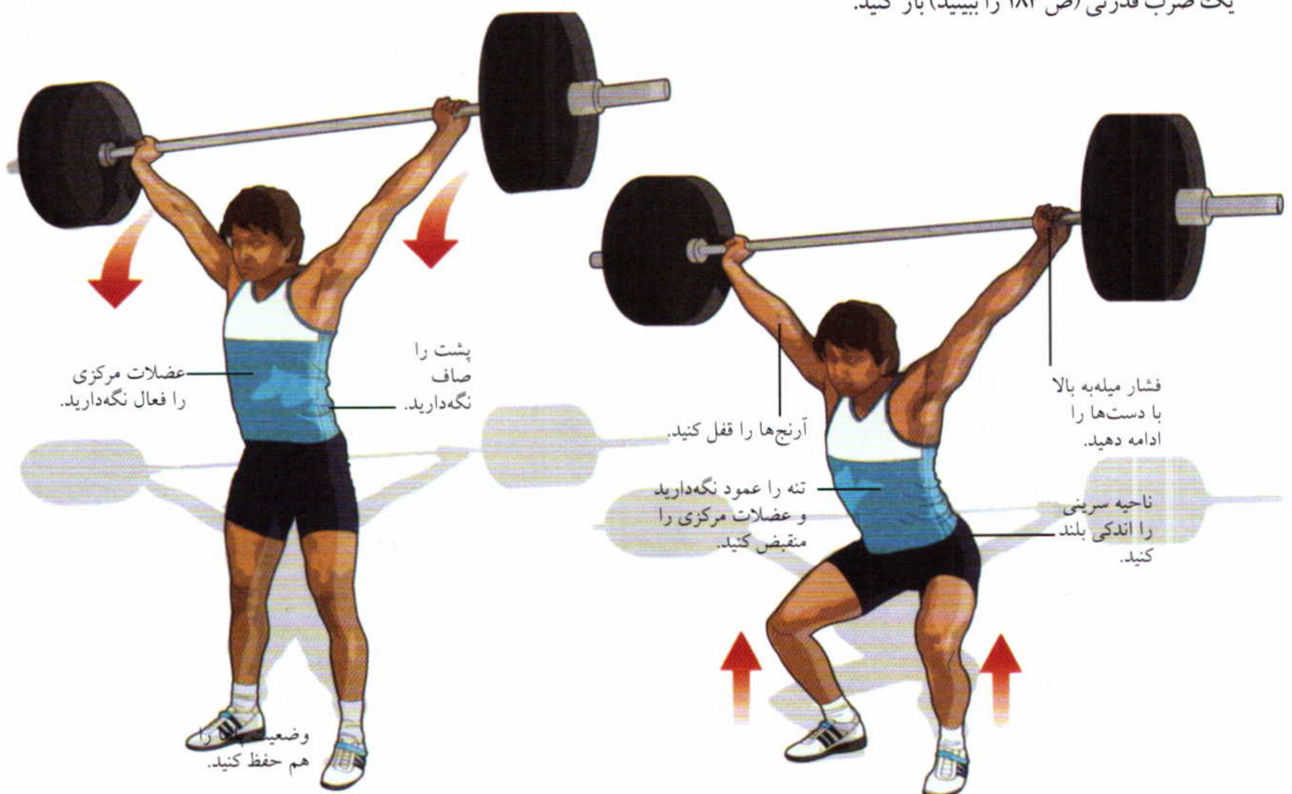


این حرکت چند مفصّله تمام بدن از مشتقات اسکات با هالتر بالای سـر است. برای تقویت توان به ویژه در کمربند شانه‌ای، بخش فوقانی پشت و پاها از این تمرین استفاده کنید.



۲ با پاهای باز شـده به‌اندازه عرض شـانه‌از زیر سـکوی میله‌هـا به عقب بروید. بااحتیاط دسـت‌ها مانند حرکت یک ضرب قدرتی (ص ۱۸۴ را ببینید) باز کنید.

۳ میله را به بالای سر برانید و در همان حال به حالت اسکات به زیر میله پایین بروید و میله را روی دست‌های باز شده بگیرید.

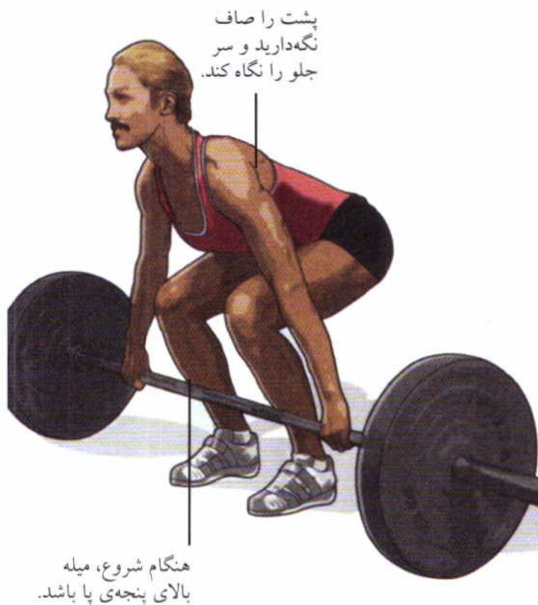


۵ از حالـت اسـکات عمیق بـه آرامـی و با اسـتفاده‌از پاها خـود را به بـالا برانید. برای متعادل ماندن زاویه شـانه‌ها را تنظیم کنید. در حالی که میله بالای سر است، کامل بلند شوید.

۶ برای بازگشت، آهسـته و با کنترل وزنه را به روی بخش فوقانـی پایین آورده،و پاها را به وضعیت قبلی برگردانید. ایـن گام هـا را ۶-۳ بـار تکرار کنیـد و میله را بـه روی پایه‌ها برگردانید.

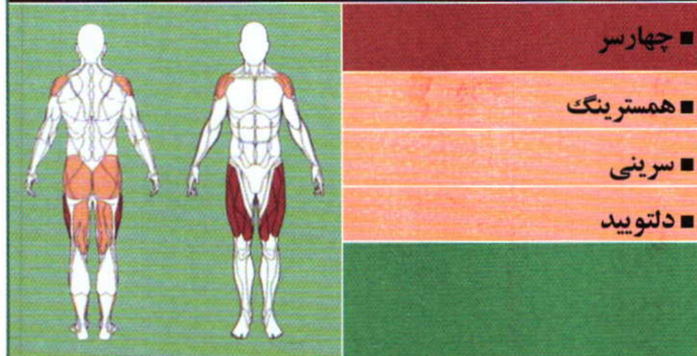
یک ضرب (اسنچ) پا باز (یک ضرب فرانسه)

۱ پاها را به‌اندازه عرض لگن باز کنید و زیر میله قراردهید. بـه صـورت "دسـت از رو" میلـه را بازتـر از عـرض شانه بگیرید و شانه‌ها را بالاتر از لگن نگه‌دارید.

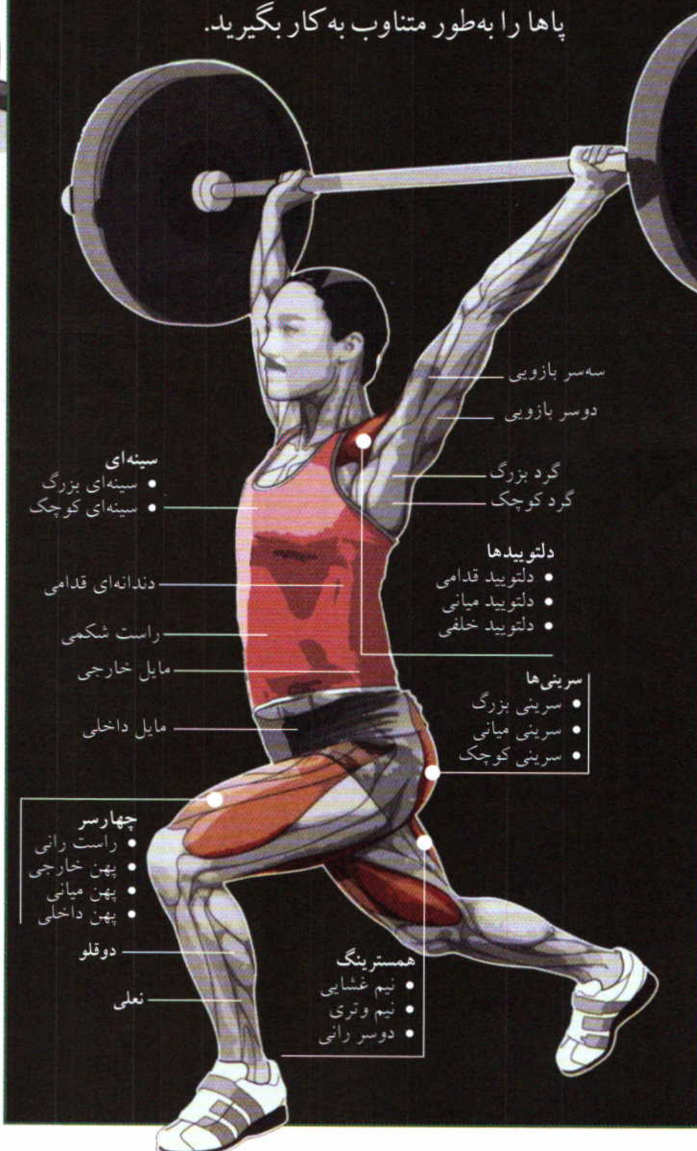


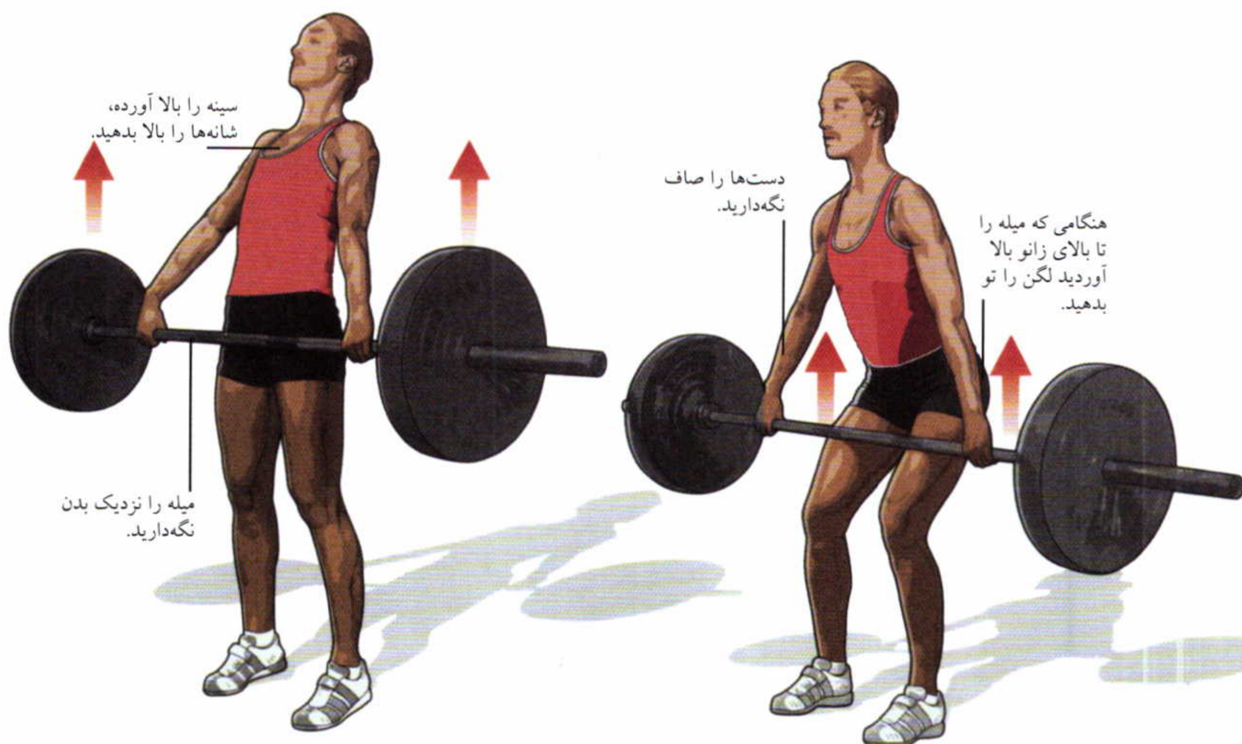


۴ همچنان که وزنه را بالا می آورید، به سرعت پاها را با حرکت دادن یک پا به جلو و یکی به عقب(قیچی وار) از هم باز کنید. آرنج‌ها و مچ دست‌ها را برای آمدن بازوها به سمت زیر میله خم کنید.



این حرکت لیفت مستلزم سرعت است و چابکی را نیز بهبود می بخشد. برای تقویت متعادل عضلات، پاها را به‌طور متناوب به کار بگیرید.





۲ با قدرت با پاها فشار بیاورید تا شتاب حرکت میله‌افزایش یابد. میله را نزدیک بدن و پشت را صاف نگه‌دارید.

۳ ضمن اینکه دست‌ها را صاف نگه می‌دارید باز کردن پاها را ادامه دهید. شانه‌ها را برای کمک به شتاب حرکت میله به بالا بدهید.



۵ با آرنج‌های قفل شـده میله را بالای سـر بگیرید. پاهـا از هم باز شـده (عقب-جلو) و به‌انـدازه عرض لگن از هم فاصله داشته باشند. برای بازگشت ابتدا پای جلو و سپس پای عقب را راست کنید. وزنه را با احتیاط پایین ببرید و به ران‌ها تکیه دهید. از این وضعیت به پایین چمباتمه بزنید و هالتر را روی زمین بگذارید.

هشدار!

مانـنـد همه‌ی لیفت‌های پویا؛ اسـنچ پا باز باید روی سکوی لیفت مناسب و با دیسک‌هایی به‌اندازه ۲،۵ تا ۵ کیلو گرمی اجرا شود، زیرا هر لحظه ممکن است در انجام آن ناکام باشید و هالتر بیفتد. هنگام ناکامی در انجام لیفت، بسیار مهم است که بدن را از مسیر افتادن میله دور کنید. سعی کنید که تا زمین افتادن میله روی زمین، آن را رها نکنید. زمانی که میله روی زمین افتـاد، از آن فاصله گرفته، و قبل از اسـتراحت برای تکرار بعدی اجازه دهید روی سـکو باشد. حتما و همیشه با قابلیت های خود تمرین کنید. با تمرین با وزنه‌های سبک حرکت را به بهترین شکل انجام دهید.

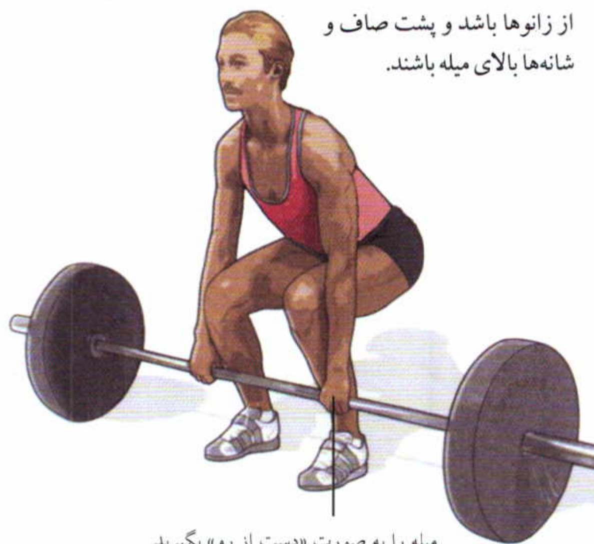
بالا زدن (پوش دو ضرب)

عضلات هدف



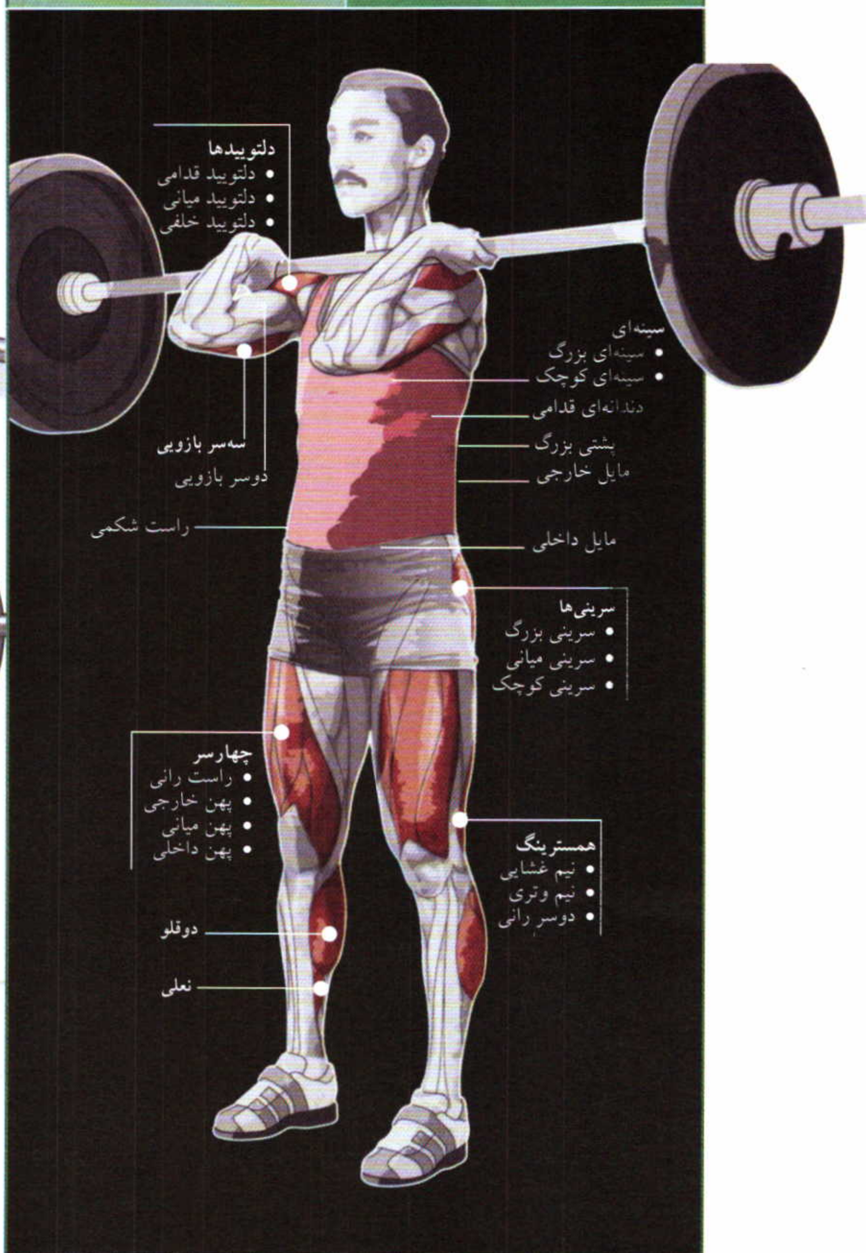
این تمرین با وزنه‌های سبک، یک تمرین گرم کردن بسیار خوب است و هنگامی که وزنه سنگین گذاشته می‌شود، تقویت کننده خوبی برای توان کل بدن است.

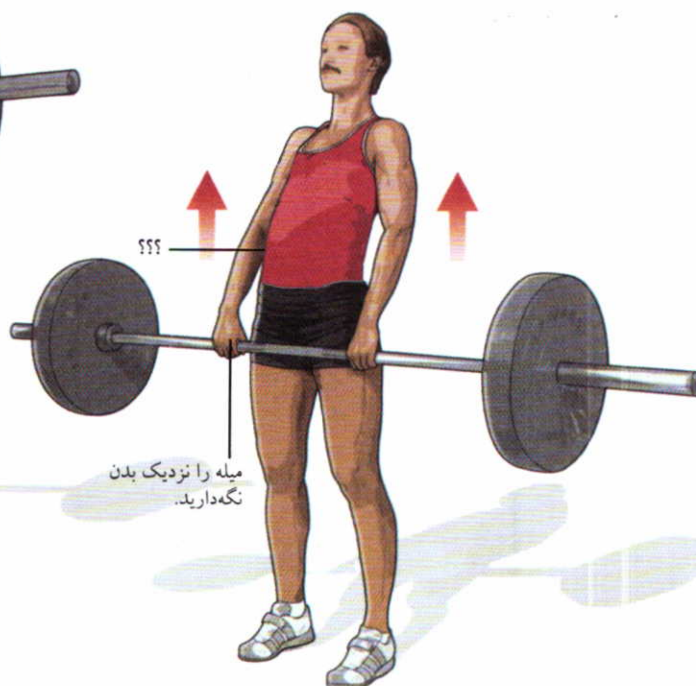
۱ در حالی که پاها به‌اندازه عرض شانه باز است و زیر میله قرار دارد، به حالت اسکات قرار بگیرید. لگن بالاتر از زانوها باشد و پشت صاف و شانه‌ها بالای میله باشند.



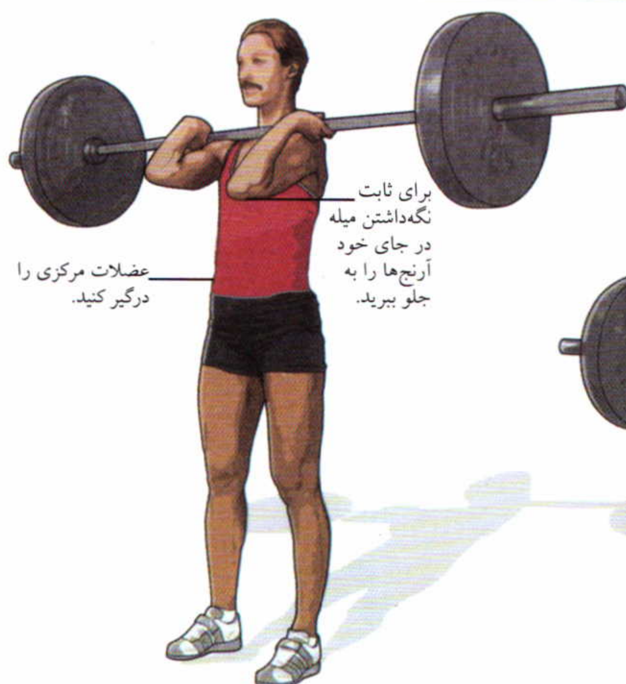


۴ با خم کردن سریع زانوها و لگن به حالت نیمه‌اسکات (اسکات سطحی) پایین بروید. هنگام اسکات رفتن، میله را روی شانه‌ها نگه‌دارید.

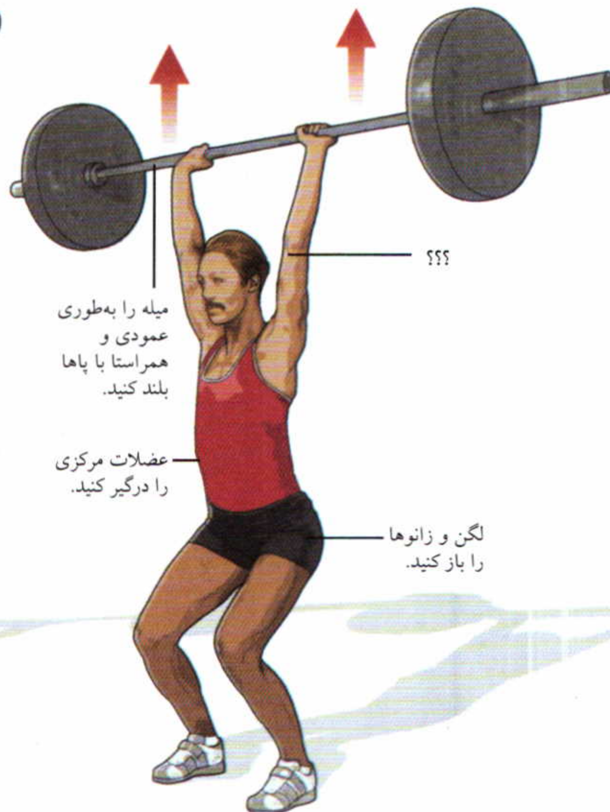




۲ میلـه را از روی زمیـن بلند کنید و آن را روی شـانه‌ها بگیریـد (ص ۱۸۲–۳ را ببینیـد). البته به جـای این کار می‌توانید به طور مستقیم میله را از روی پایه میله‌ها بردارید.



۳ برای تثبیت میله روی شـانه‌ها سینه را بالا ببرید و پاها را نیز صاف کنید. این وضعیت شروع حرکت پرس سرشانه بالای سر ایستاده با هالتر است.



۵ بـه محـض اینکه هنـگام پاییـن رفتن بـه حالت نیمه‌اسـکات رسـیدید، بلافاصلـه و به‌طور انفجـاری پاها و لگـن را باز کنید و روی پنجه‌ی پاها بلند شوید و در هنگام این کار میله را به بالای سر هل دهید. سپس میله را روی دستان قفل شده‌از آرنج نگه‌دارید و سرپا بایستید.



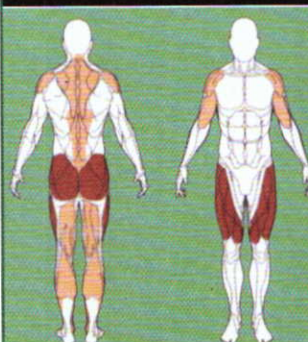
۶ آهسـته و با کنترل، میله را به روی شانه‌ها و وضعیت شروع (گام ۳ را ببینید) پایین بیاورید. برای تکمیل سـت ایـن گام ها را ۶–۳ با تکرار کنید. سپس میله را به روی ران‌ها پایین بیاورید و اسکات بزنید و آنها را به روی زمین برگردانید.

بالا کشیدن از وسط (کتل)

بالا کشـیدن از وسط، تمرینی برای تقویت توان است که تمام بـدن را در برمی‌گیرد و برای حرکت‌های انفجاری در دوی سرعت، پرش‌ها، مشت‌زنی و کاراته تمرین بسیار خوبی است.

عضلات هدف

- چهارسر
- سرینی
- ذوزنقه
- دلتویید
- دوسر بازویی
- راست‌کننده ستون فقرات
- همسترینگ
- دوقلو
- نعلی





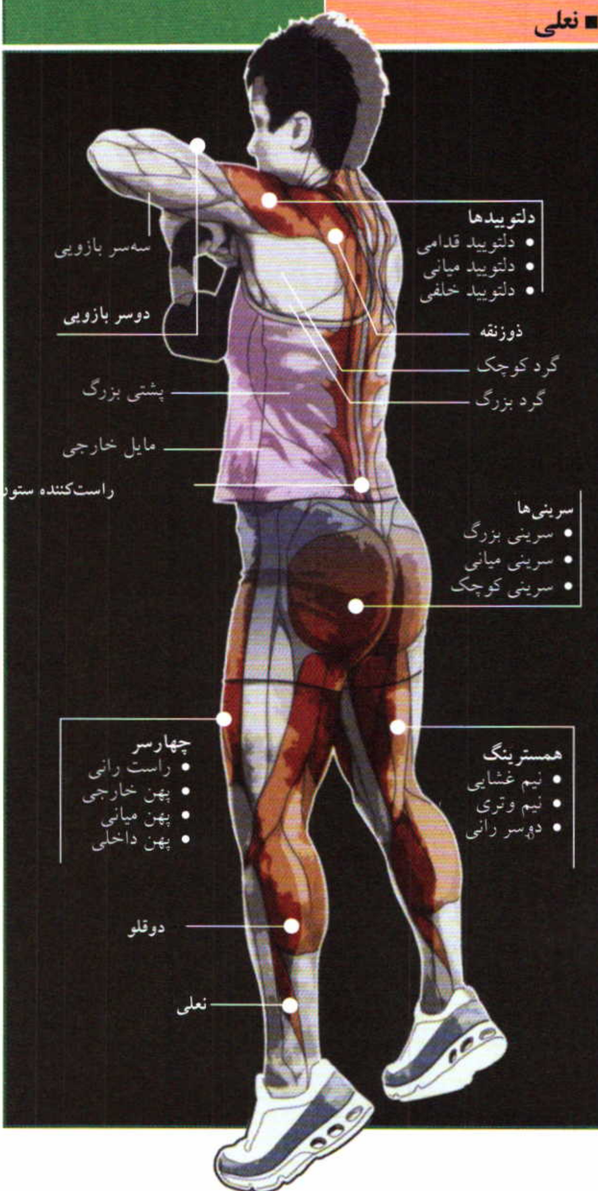
۱ با ستون فقرات خنثـی به حالت اسکات پایین بروید. شانه‌ها جلوتر از وزنه، پاها به‌اندازه عرض شانه باز و لگن بالاتر از زانوها باشد.





۲ کشـیدن را با فشـار به پاییـن با پاهـا و راندن لگن به جلو و بالا آغاز کنید.

۳ از نیـروی پاهـا بـرای راندن بدن به بالا و به حالت کشـیده استفاده کنید. وزنه را تا سطح سینه بلند کنید. به شتاب حرکت اجازه دهید که شما را به روی پنجه‌ی پاها ببرد. سپس برای برگشـتن به وضعیت شـروع، به پایین اسکات بزنید.

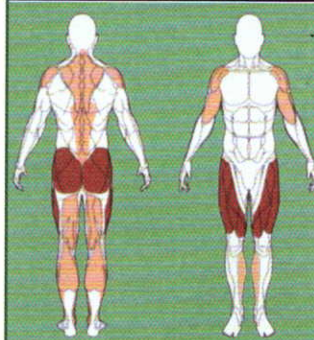


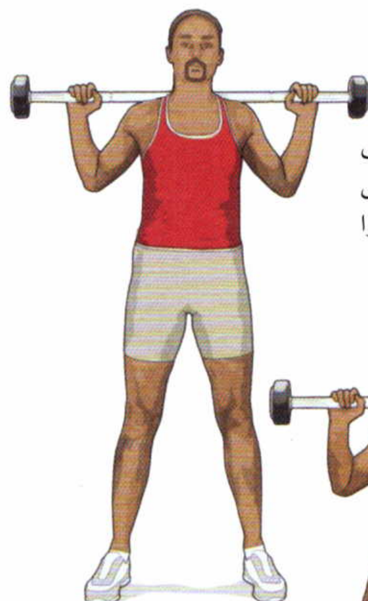
اسکات پرشی با هالتر

در این حرکت انفجاری که قدرت و تعادل پاها را بهبود می‌بخشد، تمام بدن درگیر می‌شود. مطمئن شوید که با تمرین حرکت بدون وزنه یا با وزنه‌های سبک آن را به درستی اجرا می‌کنید.

عضلات هدف

- چهارسر
- همسترینگ
- سرینی
- دوقلو
- نعلی





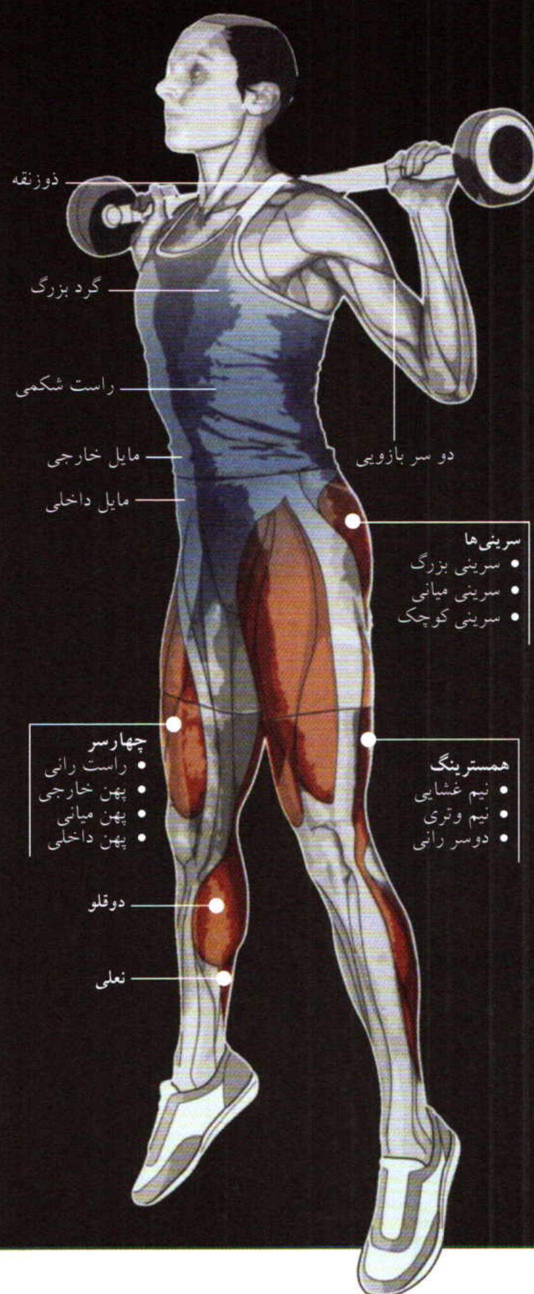
۱ میله را روی بخش فوقانی پشت بگیرید. پاها را کمی بیشتر از عرض باز کنید و پاشنه را محکم روی زمین قراردهید.

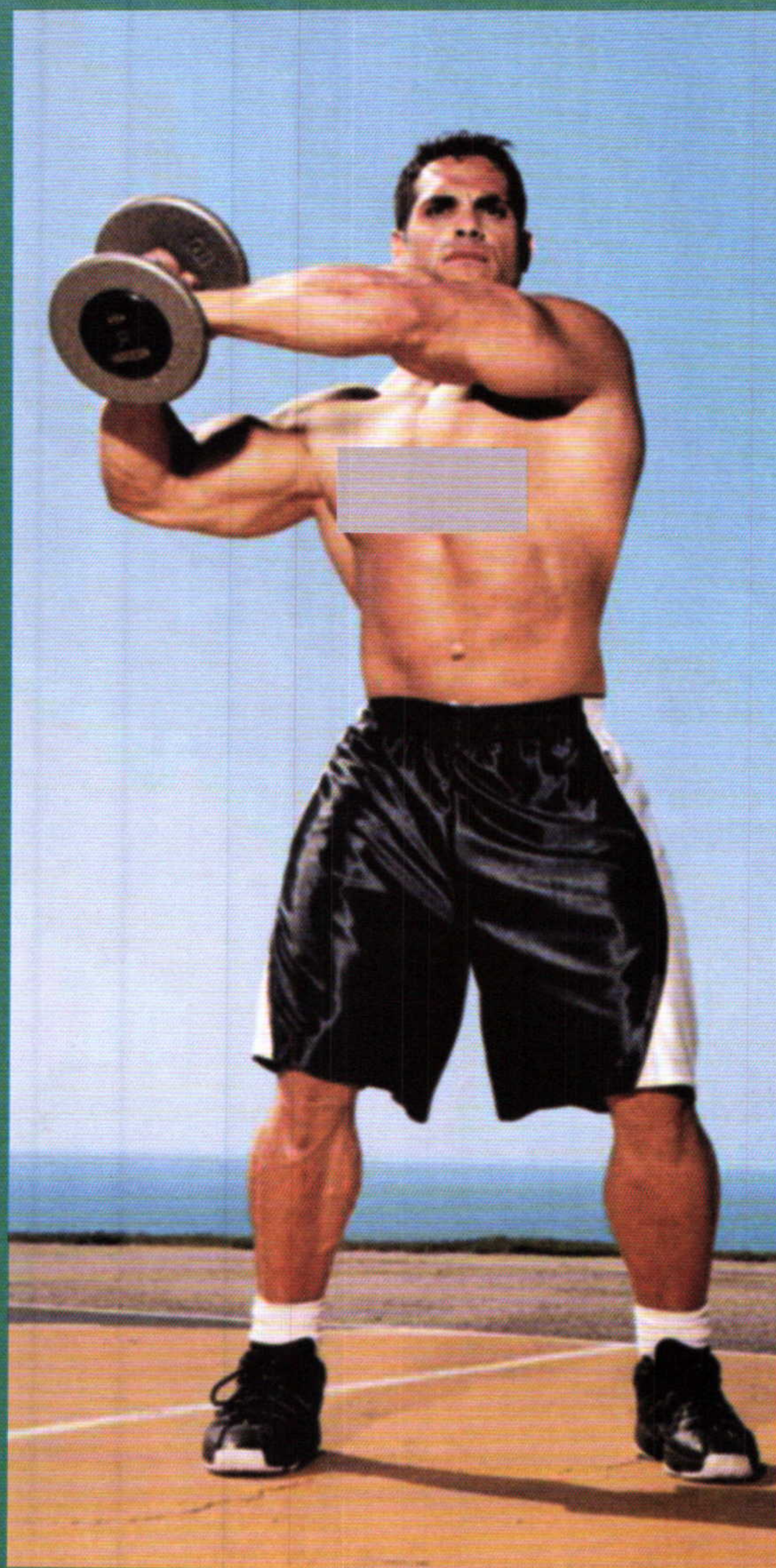


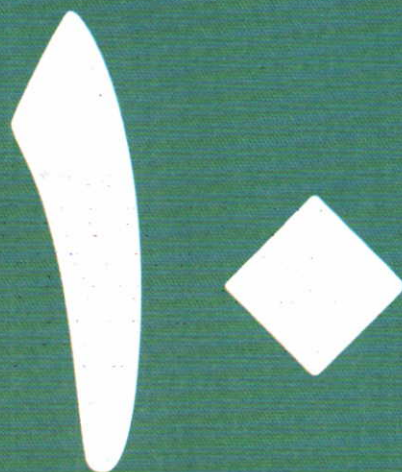
۲ با خم کردن زانوها و دادن لگن به عقب، به حالت یک چهارم اسکات پایین بیایید. سر و سینه را بالا نگهداشته، جلو را نگاه کنید.

۳ با باز کردن پاها از حالت اسکات به‌طور انفجاری، خود را بالا بیندازید. نیروی باز کردن (پاها) باید شما را از زمین جدا کند. با خم کردن زانوها و دادن لگن به عقب، نیروی فرود خود را جذب کنید. اکنون به وضعیت شروع برگردید(گام ۲).









کشش ها

کشش دو سر بازویی

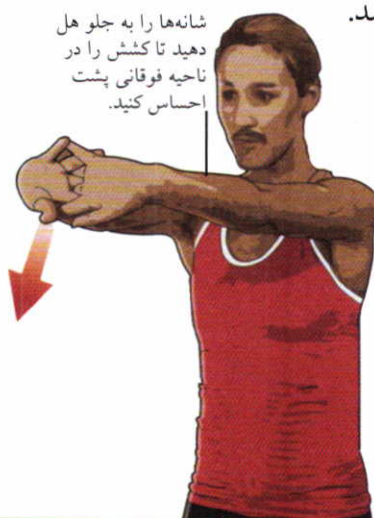
این کشش بسیار تخصصی، با اجرای ساده؛ به ویژه برای ژیمناست‌ها و شناگران مفید است. برای پرهیز از آسیب‌های بالقوه، دست را آهسته و با کنترل حرکت دهید.



با دست‌های باز در ارتفاع شانه شروع کنید و آهسته آنها را به سمت عقب هل بدهید. برای کسب بهترین نتایج بین کشش‌ها دست‌ها را به جلو بیاورید و به تدریج دامنه حرکت را گسترش بدهید. هرگز دست‌ها را با سرعت به عقب پرتاب نکنید.

کشش شانه (بخش فوقانی پشت)

این کشش اختصاصا عضلات ناحیه فوقانی پشت را جنبش‌پذیرتر می‌کند و همین هم سبب شده‌است در رشته‌های ورزشی متعددی از جمله آنهایی که حرکات پرتابی دارند، مفید باشد.



انگشتان (دست) را طوری درهم قفل کنید که کف دست، رو به بیرون از بدن (رو به جلو) باشد. بازو را از جلو کشیده دست‌ها را به سطح شانه بیاورید. آرنج‌ها را قفل کنید و شانه‌ها را به جلو فشار دهید.

کشش شانه

این کشش آسان و اثربخش اختصاصا عضلات اطراف مفصّل شانه را کشیده، برای ورزنه‌برداران و کسانی که در ورزش پرتابی کار می‌کنند، مفید است.



یک دست را در مقابل بدن باز کنید و ساعد دست دیگر را روی آرنج قرار بدهید. به آرامی آنقدر فشار دهید که در شانه دستی که کش آمده، کشش را احساس کنید. کشش را در طرف دیگر هم تکرار کنید.

کشش راست‌کننده‌های ستون فقرات

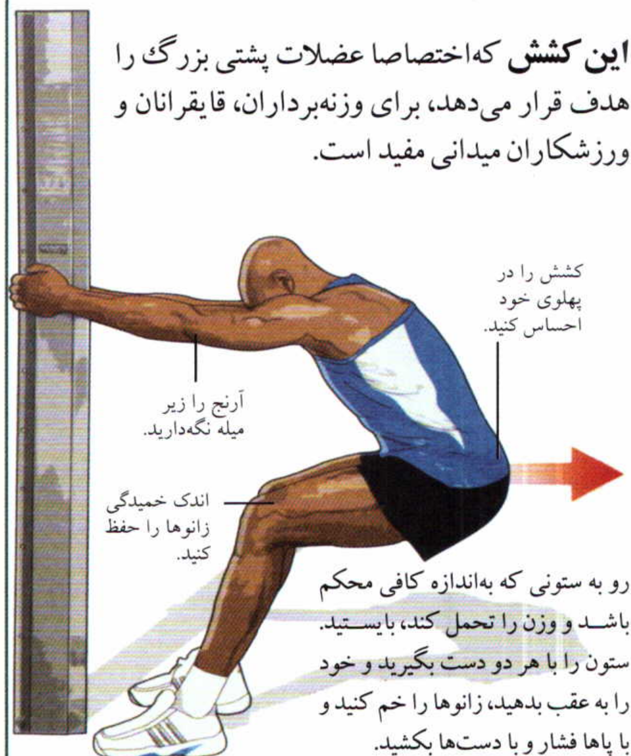
این کشش، عضلات راست‌کننده ستون فقرات را که در هر دو طرف ستون فقرات از پشت سر تا لگن قرار گرفته‌اند، کش می‌آورد.



به پشت روی تشک تمرین قرار بگیرید، زانوها را به سمت سینه بیاورید و بازوها را دور آن حلقه کنید. زانوها را آرام بکشید تا تنش ناشی از کشش را در پشت خود احساس کنید.

کشش پهلو

این کشش که‌اختصاصا عضلات پشتی بزرگ را هدف قرار می‌دهد، برای وزنه‌برداران، قایقرانان و ورزشکاران میدانی مفید است.



رو به ستونی که به‌اندازه کافی محکم باشـد و وزن را تحمل کند، بایسـتید. ستون را با هر دو دست بگیرید و خود را به عقب بدهید، زانوها را خم کنید و با پاها فشار و با دست‌ها بکشید.

کشش ITB

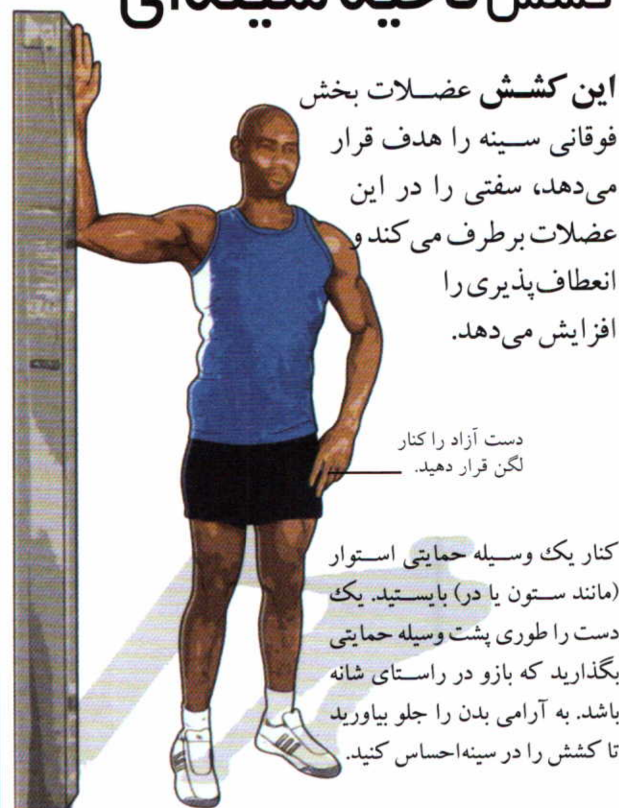
نوار ایلیوتیبیال (ITB) نواری از بافت همبند است که در کنار خارجی ران قرار گرفته‌است. دونده‌ها، کسانی که پیاده‌روی می کنند و ژیمناسـت‌ها باید این کشش را برای پیشگیری از تورم ناحیه فوقانی زانو (ناحیه‌ای که عموما منشاء درد است) به‌طور منظم انجام دهند.



سـر پا ایسـتاده، و پاها را به‌اندازه عرض لگن باز کنید. یک پا را به مقابل پای دیگر بیاورید در همان زمان دست مقابل را برای کمک به تعادل به بالای سر ببرید. کشش را در طرف دیگر تکرار کنید.

کشش ناحیه سینه‌ای

این کشـش عضـلات بخش فوقانی سـینه را هدف قرار می‌دهد، سفتی را در این عضلات برطرف می کند و انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد.

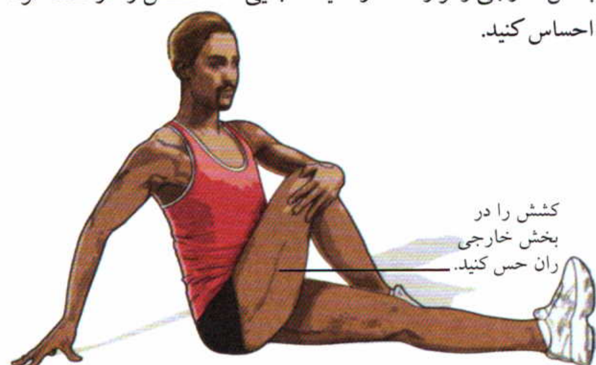


کنار یک وسـیله حمایتی اسـتوار (مانند سـتون یا در) بایسـتید. یک دست را طوری پشت وسیله حمایتی بگذارید که بازو در راسـتای شانه باشد. به آرامی بدن را جلو بیاورید تا کشش را در سینه‌احساس کنید.

کشش ITB ۲

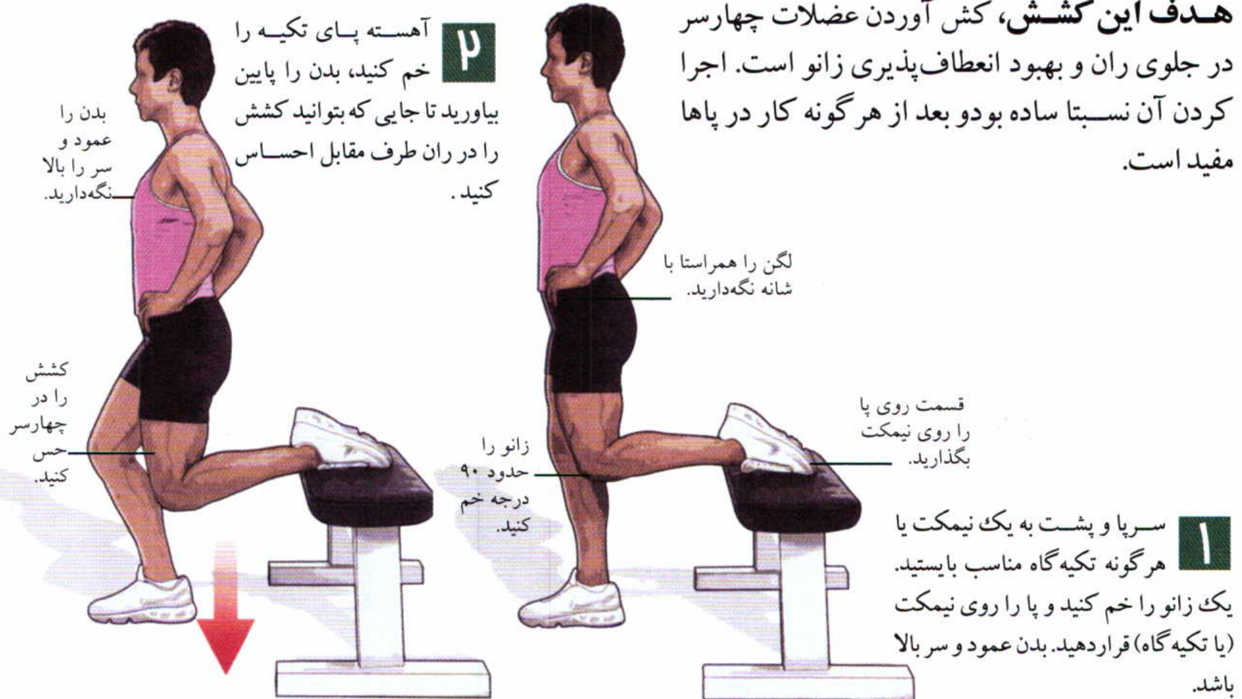
نسخه نشسته کشش نوار ایلیوتیبیال نسبت به کششی که در بالا آمده، پیشـرفته‌تر است، زیرا برای اجرای درست آن به‌انعطاف‌پذیری بیشتری در مفصّل لگن نیاز دارید.

روی زمین با پاهای باز بنشینید. یک زانو را خم کرده، و روی پای کشیده بیندازیـد، به‌طوری که کف پا تخت روی زمیـن قرار بگیرد. خود را با یک دست حمایت کنید، دست آزاد را به روی زانو برسانید و به آرامی بخش خارجی زانو را فشـار دهید تا جایی که کشـش را در ITB خود احساس کنید.



کشش سه نقطه‌ای چهارسر

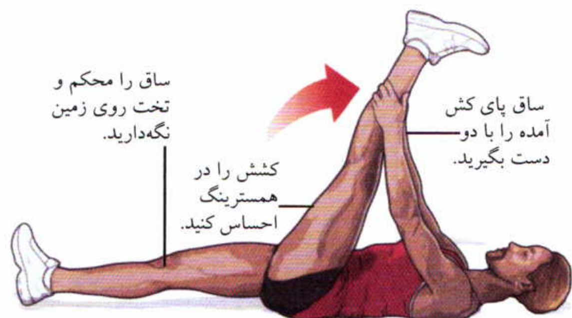
هدف این کشش، کش آوردن عضلات چهارسر در جلوی ران و بهبود انعطاف‌پذیری زانو است. اجرا کردن آن نسبتا ساده بودو بعد از هرگونه کار در پاها مفید است.



۱ سرپا و پشت به یک نیمکت یا هرگونه تکیه‌گاه مناسب بایستید. یک زانو را خم کنید و پا را روی نیمکت (یا تکیه‌گاه) قراردهید. بدن عمود و سر بالا باشد.

کشش همسترینگ ۱

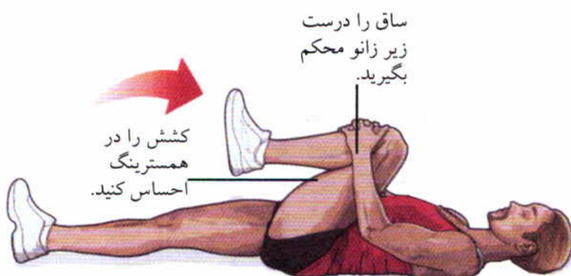
فعالیت‌های که دربردارنده خم شدن مکرر زانو هستند؛ مانند دویدن یا دوچرخه‌سواری، ممکن است موجب سفتی در همسترینگ شوند. این کشش برای محافظت از این منطقه حساس، بسیار مفید است.



با پاهای کشیده، به پشت دراز بکشید. هر دو پا را به نوبت بلند کنید، زانو را محکم نگهداشته و پنجه‌ی پا را به سمت بدن بکشید. اگر خیلی انعطاف‌پذیر هستید، سعی کنید با کشیدن پا به عقب (به سمت خود) کشش را گسترش دهید.

کشش همسترینگ ۲

این یک کشش ساده و چند منظوره‌است که روی همه‌ی عضلات همسترینگ کار می‌کند و می‌تواند سفتی را که به کمر فشار وارد می‌کند، برطرف کند. آهسته بکشید و از «ضربه زدن» در حالت بازشدن کامل بپرهیزید.



به پشت با پاهای درازشده، دراز بکشید. یک زانو را خم کرده، آرام به داخل سینه بیاورید تا کشش را احساس کنید. سر را روی زمین نگه‌دارید.

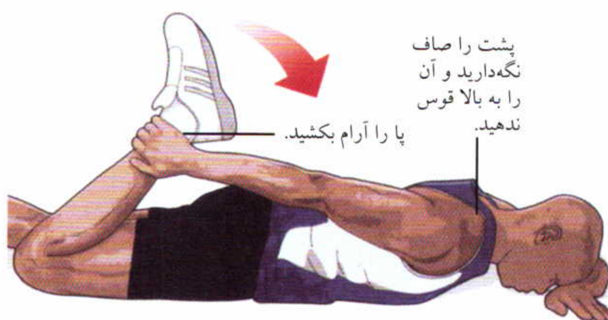
۳ با پای تکیه برای بازگشت به وضعیت شروع، فشار دهید. کشش را روی پای دیگر نیز تکرار کنید.

برای بازگشت با فعالیت عضلات ساق به بالا فشار دهید.

مچ را خم کنید.

کشش چهارسر ۱

کشش عضلات بزرگ در جلوی ران به پیشگیری از آسیب کمک می کند و کوفتگی را کاهش می‌دهد. این کشش می‌تواند در یک زمان با یک پا یا هر دو پا باهم انجام شود.



به صورت دمر روی تشک دراز بکشید و یک پا را از زانو خم کنید. دست همان طرف را عقب برده، و مچ پا را بگیرید و به پشت خود بکشید تا کشش را در عضلات چهارسر احساس کنید.

کشش همسترینگ ۳

می‌توانید این نسخه‌از کشش همسترینگ را در یک فضای کوچک اجرا کنید؛ مانند یک پیست یا محل مسابقه.

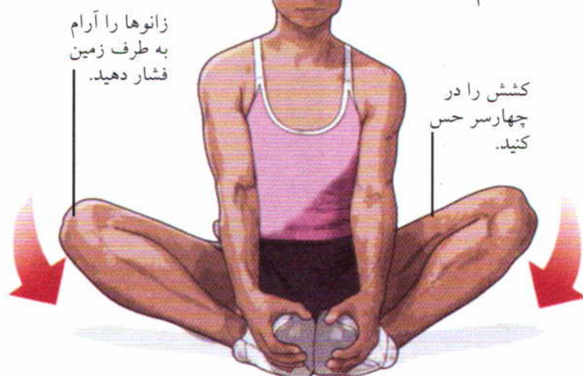


با گذاشتن یک گام به جلو با یک پا شروع کنید و سپس پای تکیه را خم کنید. پای راهنما را محکم نگهداشته و هر دو پا را روی زمین بکارید. کمی لگن را به جلو بچرخانید و چند ثانیه نگه‌دارید؛ سپس پا را عوض کنید.

کشش چهارسر ۲

این کشش پیشرفته برای بهبود انعطاف‌پذیری در لگن به‌کار گرفته می‌شود. این یک کشش دو هدفه (دومنظوره) است که عضلات نزدیک‌کننده بخش داخلی ران را نیز کش می‌آورد.

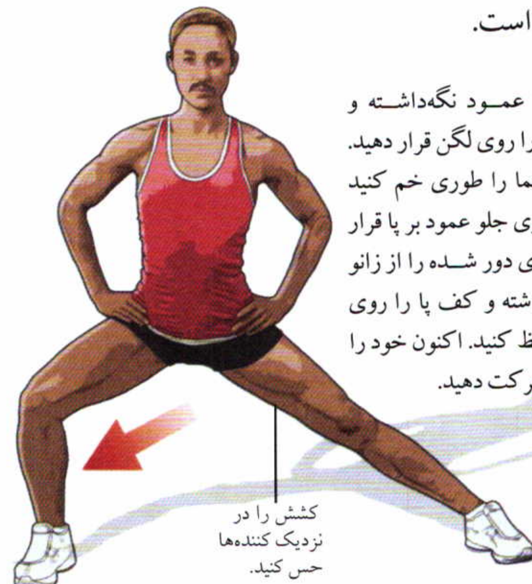
با تنه عمود بنشینید. پاها را طوری بگذارید که کف هر دو پا با همدیگر تماس داشته باشند. دست را جلو بیاورید و پاها را با دست کنار هم نگه‌دارید.



کشش نزدیک‌کننده‌ها ۱

کشش نزدیک کننده‌ها یا عضلات کشاله برای حفظ انعطاف‌پذیری لگن در بسیاری از ورزش‌ها کلیدی است.

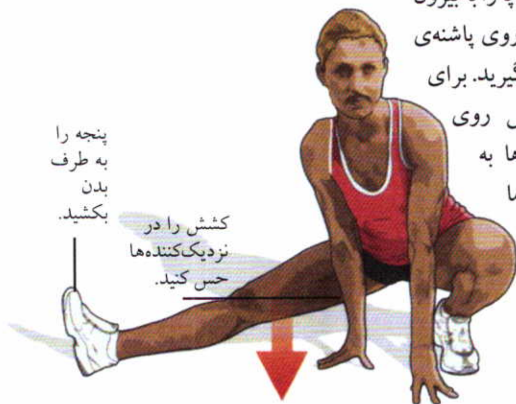
بدن را عمود نگه‌داشته و دست‌ها را روی لگن قرار دهید. پای راهنما را طوری خم کنید که زانوی جلو عمود بر پا قرار بگیرد. پای دور شده را از زانو باز نگه‌داشته و کف پا را روی زمین حفظ کنید. اکنون خود را به پهلو حرکت دهید.



کشش نزدیک‌کننده‌ها ۲

این نسخه پیشرفته کشش نزدیک کننده‌ها مستلزم چابکی بیشتر برای رسیدن به وضعیت بازشده برای ژیمناستیک و دوی با مانع کشش ایده‌آلی است.

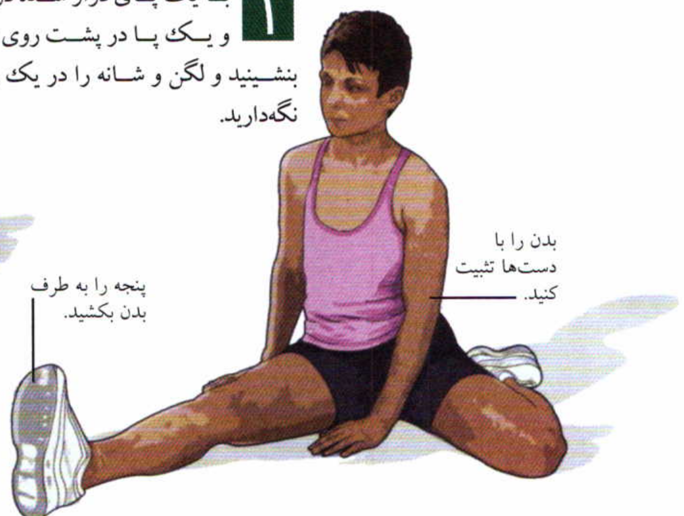
روی هر دو پا به پایین چمباتمه بزنید، سپس یک پا را به بیرون حرکت دهید و روی پاشنه‌ی همان پا قرار بگیرید. برای اعمال کشش روی نزدیک کننده‌ها به داخل بنشینید، اما ضربه نزنید.



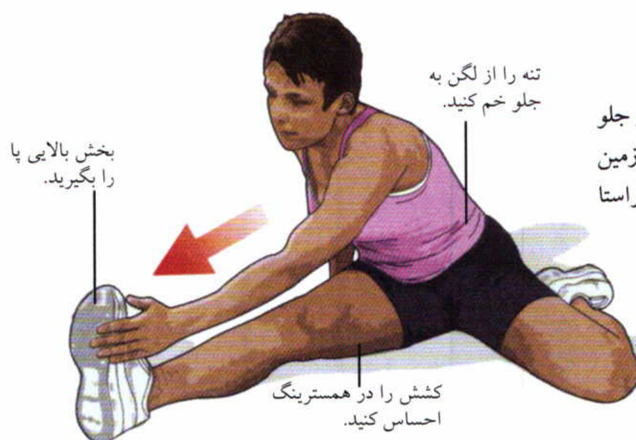
کشش همسترینگ

سفتی در سرینی پس از فعالیت اغلب خود را به شکل کمردرد نشان می دهد. این کشش نسبتا پیشرفته سرینی را نیز مانند عضلات کمر و همسترینگ کش می آورد.

۱ با یک پای دراز شده در جلو و یک پا در پشت روی زمین بنشینید و لگن و شانه را در یک راستا نگه‌دارید.



۲ به تدریج به جلو و به سمت پای باز شده خم شوید. اگر می‌توانید پای خود را بگیرید، برای افزایش کشش، آن را آرام به سمت خود بکشید.



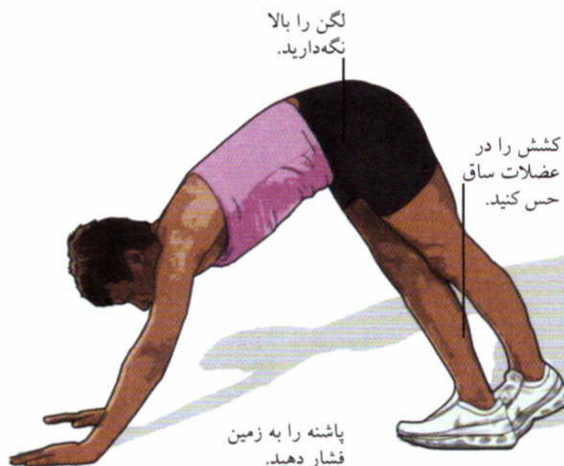
کشش ساق

عضلات سفت ساق در طول حرکات انفجاری مانند دوی سرعت مستعد آسیب هستند. بنابراین، اگر دونده‌هستید، این کشش آسان برای شما واجب است.



کشش ساق پایک

عضلات ساق (دوقلو و عضله عمقی‌تر نعلی) در این حرکت پیشرفته کش می‌آیند.



با بدن خمیده به جلو و پاهای صاف در وضعیت پایک قرار بگیرید. پای چپ را پشت پای راست قرار دهید. با صاف نگه‌داشتن زانو، پاشنه راست را به زمین فشار دهید. اکنون با پای دیگر تکرار کنید.

کشش راه رفتن لانج

این یک حرکت کششی بسیار موثر و در عین حال ساده و چند منظوره‌است که جنبش‌پذیری کل ناحیه لگن را بهبود می‌بخشد.

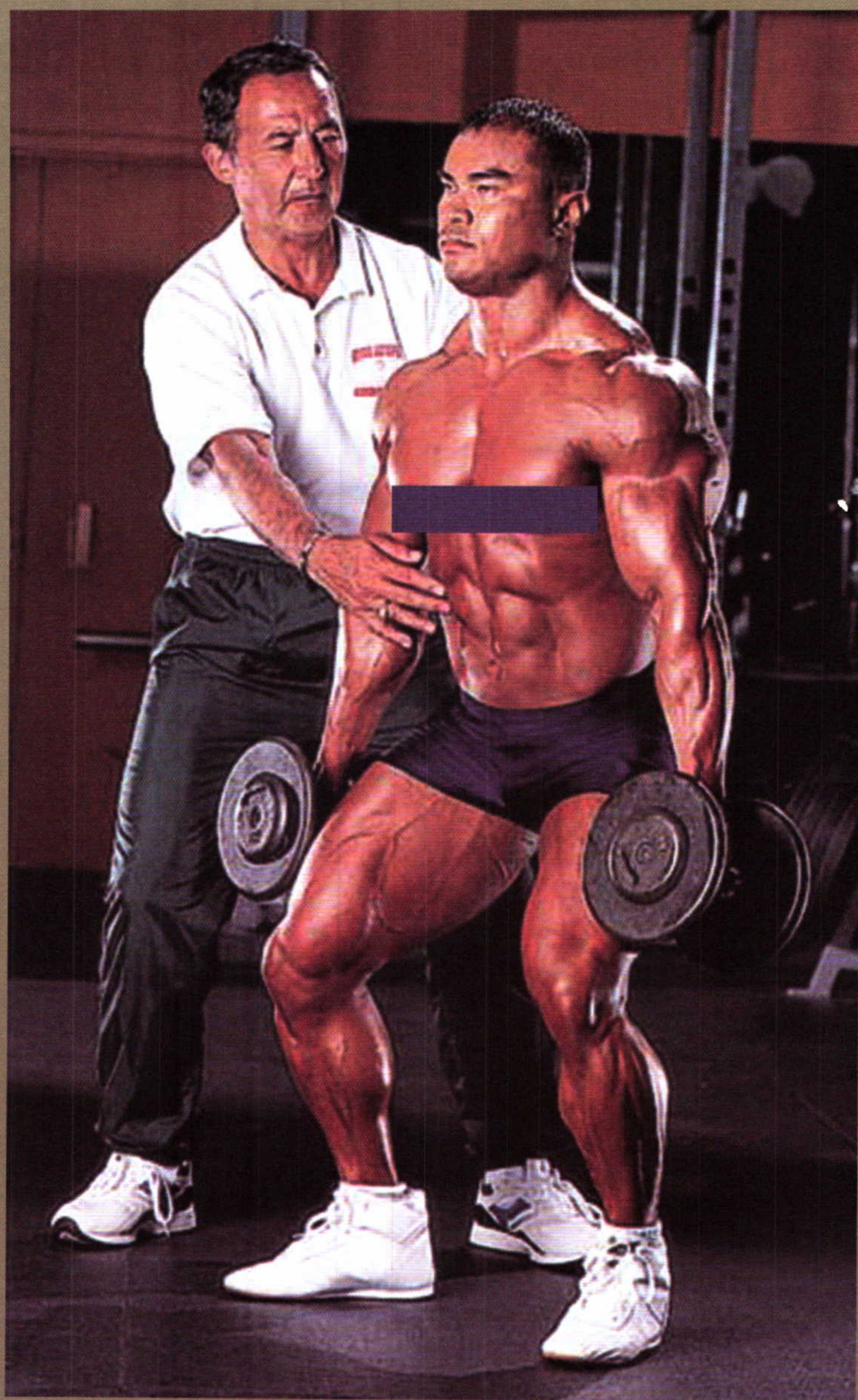
۱ بایستید و پاها را به‌اندازه عرض لگن باز کنید و شانه، لگن و پاها را در یک راستا قرار دهید.

۲ با تنه عمود یک گام بلند به جلو بردارید. بدن را پایین ببرید و زانوها را خم کنید

۳ با پای متحرک از طرف دیگر گام بردارید. تنه را عمود و سر را بالا نگه‌دارید.

۴ به جلو گام برداشته، پا را عوض کنید. وضعیت قامت بالا تنه را در سراسر حرکت حفظ کنید.







برنامه‌ها

برنامه‌های تمرینی

برنامه‌های تمرینی این بخش به شما برای رسیدن به بهترین نتیجه‌از تمرین برای هر جنس، سن، قدرت فعلی و هر نوع هدفی که دارید (اهداف افزایش قدرت، بهبود فیزیک بدنی، بدن‌سازی یا تمرین برای ورزش تخصصی) طراحی شده‌است. این برنامه‌ها سه‌هدف اصلی افزایش قدرت، بهبود قامت و پرورش اندام را پوشش می‌دهد. با استفاده‌از برنامه‌های کوچک تمرینی که ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد، فرد به‌هدف تمرینی خود نایل می‌شود؛ بدون آنکه دچار بیش تمرینی شود.

هشدار!

هیچگاه بیشتر از برنامه پیشنهادی خود تمرین نکنید زیرا ممکن است به بیش تمرینی و در نهایت، آسیب دیدگی دچار شوید. همیشه قبل از شروع تمرین با یک متخصص تمرینی مشورت کنید (ص ۲۶۷ را ببینید).

سوال : چه‌انتظاری می‌توانم از برنامه‌ها داشته باشم؟

جواب : برنامه‌های تمرینی موجب تناسب تمرینات با اهداف می‌شود که در نهایت به رسیدن به‌هدف ختم می‌شود. این اصل را قانون اختصاصی بودن تمرین می‌نامند (ص ۳۳ را ببینید).

برنامه‌های این بخش شامل وزنه آزاد، وزن بدن و دستگاه‌های تمرینی است که مدت زمان آنها کوتاه‌است. متخصصان ورزشی معتقدند تمرینات به تعداد ۲تا۳ بار در طول هفته تاثیرگذار است و همچنین وقت کمتری را می‌طلبد.

تا جایی که‌امکان دارد، تمرینات به شکل کاربردی، طراحی شده‌اند به‌این معنی که در زندگی واقعی، خانه، سر کار یا محیط‌های ورزشی کاربرد دارند.

اصول پایه

جدای از برنامه تمرینی هر فرد، همیشه تعدادی اصول وجود دارند که به شرح زیر است.

- **اضافه بار:** فشار تمرینی باید بیشتر از حالت معمولی و روزمره باشد.
- **بازگشت به حالت اولیه(ریکاوری):** اصلی ضروری در تمام تمرینات که به معنی استراحت است. بدن در این حالت استراحت می کند و با فشار تمرینی جلسه قبل سازگار می‌شود و همچنین خود را برای تمرین جلسه بعد آماده می کند.
- **افزایش فشار:** بدن با نیازهای تمرینی سازگار می‌شود و اگر فشار بیشتری هنگام تمرین اعمال نشود، تمرین به سقف می رسد. بنابراین فرد باید به تدریج و با دقت ست‌ها، تکرارها و وزنه‌ها (یا ترکیبی از هر سه) را افزایش دهد.

سوال : چه تفاوت‌هایی بین تمرین با وزنه آزاد، وزن بدن و دستگاه‌های تمرینی وجود دارد؟

جواب : وزنه آزاد قابلیت کاربردی بودن بیشتری از سایر روش‌ها دارد. به‌این معنی که حرکات مانند حالتی که در زندگی واقعی اتفاق می افتد، انجام می‌شود و حمایتی را که به وسیله دستگاه‌های تمرینی فراهم می‌شود را ندارد. در حالتی که بدن حمایت نمی‌شود، عضلات ریز بدن برای ایجاد ثبات درگیر و در نهایت حرکات هدفمندتر بوده و با ارزش‌تر می‌شوند.

استفاده‌از وزن بدن یک راه کاربردی و موثر برای افزایش قدرت مخصوصا هنگام حرکت می‌شود. این حالت موجب حرکت بدون وسایل شده‌اما محدود به وزن بدن است. البته تصور نشود که‌استفاده‌از وزن بدن از دیگر روش‌ها آسان‌تر است.

دستگاه‌های تمرینی، حالت حمایتی را برای بدن فراهم می‌کنند که‌اغلب فرد حرکات را در حالت نشسته‌انجام می‌دهد و می‌تواند هر عضله را به تنهایی درگیر کند و تمرین دهد.

سوال : چرا باید بدن را گرم و سرد کنیم؟

جواب : گرم کردن بدن به منظور آماده‌سازی آن برای تمرین ضروری است و همچنین خطر آسیب‌دیدگی را به حداقل می رساند و موجب به بیشینه رساندن یادگیری می‌شود. سرد کردن نیز به‌همین اندازه مهم است، زیرا بدن را به حالت اولیه برمی گرداند. هیچگاه گرم کردن پیش از تمرین و

سردکردن پس از تمرین را از برنامه تمرینی حذف نکنید زیرا موجب افزایش خطر آسیب‌دیدگی می‌شود و توانایی تمرین موثر جلسه بعد را مختل می‌کند.

- یک گرم کردن مناسب شامل ۱۰ دقیقه جاگینگ یا دویدن سبک و پس از آن ۱۰ دقیقه حرکات پویاست (ص ۴۶ و۴۷). همچنین می‌توان گرم کردن را متناسب با فعالیت اصلی انجام داد که در این حالت متخصصان ورزشی و مربیان می‌توانند به شما کمک کنند.
- به‌همین صورت، سرد کردن نیز شامل ۵ تا ۱۰ دقیقه جاگینگ و راه رفتن آرام است که موجب پایین آمدن دمای بدن و ضربان قلب و در نهایت، دفع مواد زاید مانند اسید لاکتیک می‌شود.
- در پایان، ۵ تا ۱۰ دقیقه حرکات کششی را برای برگشت تارهای عضلانی به حالت عادی خود انجام دهید.

سوال: آیا نتایج از فردی به فردی دیگر متفاوت است؟

جواب: بله، هیچگاه دو نفر شبیه‌هم نیستند و به‌همین دلیل، فاکتورهای زیادی بر میزان پیشرفت تاثیرگذار است. برای نمونه:

- **سن:** سن فرد که به بلوغ بدنی و ذهنی او بستگی دارد و همچنین تعداد سال هایی که فرد سابقه تمرین داشته که به سن تمرینی مشهور است.
- **جنسیت:** زنان و مردان قابلیت های فیزیولوژیکی متفاوتی دارند.
- **وراثت:** توانایی‌های ذاتی که به‌وسیله ژنتیک تعیین می‌شود.
- **قابلیت‌های بدنی:** که‌از سابقه تمرینی و ارثی تشکیل می‌شود.

- **سبک زندگی:** چگونگی مراقبت از بدن بین جلسات تمرینی اثر بسزایی در رشد و پیشرفت تمرینی و بدنی دارد (ص ۱۷ را نیز ببینید).

سوال : برنامه تمرینی چقدر طول می‌کشد؟

جواب: تمام برنامه‌ها از قبل تعیین می‌شوند و ۴ تا ۸ هفته طول می‌کشند. فرد باید برنامه را در دوره زمانی خاص با راهنمای آن انجام دهد. اگر برنامه بیش از زمان مورد نظر انجام شود، بدن به آن سازگار و میزان پیشرفت کمتر از حد انتظار می‌شود. در واقع، احتمال ضعیف شدن در صورت ادامه بیش از حد یک برنامه تمرینی وجود دارد.

«برنامه‌های تمرینی موجب مناسب سازی تمرین و شناخت اهداف می‌شود و در نهایت، باعث رسیدن به بهترین نتایج ممکن خواهد شد.»

اصول پایه

برخی لغات در جدول‌ها وجود دارد که در اینجا توضیح داده می‌شود.

- **ست:** گروهی از تکرارها، برای مثال ۲ ست ۵ تکراری.
- **تکرارها:** تعداد دفعاتی که یک وزنه جا به جا می‌شود.
- **وزنه:** مقدار باری که جا به‌جا می‌شود. برای مثال، ۱ تکرار حداکثر یعنی مقدار وزنه‌ای که فقط برای یک بار جابه‌جا می‌شود یا ۱۲ تکرار حداکثر یعنی مقدار وزنه‌ای که برای ۱۲ بار جابه‌جا می‌شود.

واماندگی عضلانی: حالتی که فرد دیگر قادر به‌انجام تکرار دیگری از یک حرکت نباشد.

- **طول دوره تمرینی:** تعداد هفته‌هایی که تمرین باید ادامه یابد. فرد نباید از این دوره تمرین را بیشتر ادامه دهد.
- **تواتر برنامه:** تعداد جلسات تمرینی در هر هفته و روزهای استراحت.
- **زمان بازگشت به حالت اولیه (ریکاوری):** مقدار زمان استراحت بین تمرینات که به ثانیه یا دقیقه‌است.
- **کاربرد برنامه منقطع:** این حالت به تمرینات جدا در روزهای هفته گفته می‌شود که نصف تمرین انجام می‌شود که با a یا b مشخص می‌شود. این تمرینات جدا در دو هفته‌های متناوب انجام می‌شود.

ماتریس کاربردی تمرین

تمرین کاربردی نوعی از تمرین یا حرکت است که به زندگی واقعی منتقل می‌شود. تعداد کشیدن‌ها، فشار دادن‌ها و یا بلند کردن‌ها و همچنین حالت ایستاده یا در حال حرکت که برای زندگی واقعی (بیشتر ورزش‌ها) مورد نیاز است. در این حالات در هر حرکت به جای یک عضله، چندین عضله درگیر خواهند شد.

سوال: ماتریس چه چیزی را نشان می‌دهد؟

جواب: ماتریس در ادامه و صفحات ۲۲۰ و ۲۲۱ تمام تمرینات داخل کتاب (شامل شماره صفحه و انواع آن) را نشان می‌دهد و آن را در مقیاس کاربردی وارد می‌کند. در سمت راست، تمرینات کاربردی نوشته شده‌است که چندین عضله را همزمان درگیر می‌کند. در سمت چپ حرکات تفکیکی (تک عضله‌ای) نشان داده شده‌است که برای درگیر شدن

گروه‌های تمرینی	تفکیکی ترین	
پاها	▪ پشت ران دستگاه (ص ۸۰ و ۸۱) ▪ پشت ران دستگاه (ص ۸۱ تنوع) ▪ دور کننده ران (ص ۸۲ و ۸۱۸۳) ▪ داخل ران (ص ۸۲ و ۸۳)	▪ پرس پا ۴۵ درجه (ص ۷۸ و ۷۹) ▪ پرس تک پا ۴۵ درجه (ص ۷۹) ▪ ساق ایستاده (ص ۸۴ تنوع)
پشت		▪ زیر بغل سیم‌کش از جلو (ص ۹۳) ▪ زیر بغل قایقی نشسته (ص ۹۶ و ۹۷) ▪ فیله کمر (ص ۱۰۴ و ۱۰۵) ▪ زیر بغل دمبل روی میز شیب‌دار (نشر خم روی میز شیب‌دار) (ص۱۰۶ و ۱۰۷) ▪ زیر بغل سیم‌کش (کشیدن به پایین) آرنج صاف (ص۱۰۶ و ۱۰۷)
سینه	▪ کراس اوار با سیم‌کش (ص۱۱۶ و ۱۱۷) ▪ کراس اوار با سیم‌کش از پایین (ص۱۱۶) ▪ پروانه با دستگاه (ص ۱۱۹) ▪ پروانه (قفسه) شیب‌دار (ص ۱۱۴ و ۱۱۵)	▪ پروانه صاف (ص ۱۱۴ تغییرات) ▪ پرس سینه دستگاه (ص ۱۱۸ و ۱۱۹) ▪ شنای سوئدی روی توپ (ص ۱۲۰ تنوع)

یک عضله تعبیه شده‌است. برخی تمرینات نیـز بین این دو قراردارند که در وسط نوشته شده‌اند.

حـرکات کاربردی بیشـترین اثـر را در افزایش قدرت دارند و برعکس، حرکات تفکیکی را هنگام بهبود در ضعف یـک عضله خاص یا اهداف زیبایی یک عضله خاص انجام می‌دهند. هـر دو تمرینات کاربردی و تفکیکـی در برنامه‌ها گنجانده شده‌است.

در این ماتریس تمام حرکات در بخش های مختلف بدن (۶ قسمت) جدا شـده و آنهایی که عضلات زیادی را درگیر می‌کنند در بخش کاربردی نوشـته شـده‌اند (سـمت راست جدول).

کاربردی ترین

▪ **اسکات پاباز (تک پا) با دمبل بلغاری** (ص ۷۱) ▪ **بالا رفتن از پله با هالتر** (ص ۷۶ و۷۷) ▪ **بالا رفتن از پله با دمبل** (ص ۷۶ تنوع) ▪ **ساق ایستاده** (ص۸۴) ▪ **لیفت مرده زانو صاف** (لیفت پشت) (ص ۸۵) ▪ **لیفت مرده رومانیایی** (ص ۸۸ و۸۹) ▪ **لیفت مرده‌رومانیایی از نیمه** (ص ۸۸ تنوع)	▪ **اسکات سامو** (ص۶۴ تنوع) ▪ **هاک اسکات هالتر** (ص ۶۷)	▪ **اسکات پشت** (ص ۶۴ و۶۵) ▪ **اسکات جلو** (ص ۶۶) ▪ **اسکات پاباز با دمبل** (ص ۶۸) ▪ **اسکات پا باز (تک پا) بالای سر** (ص ۶۹) ▪ **لانج با هالتر** (ص ۷۲ و۷۳) ▪ **لانج با هالتر** بالای سر (ص ۷۳) ▪ **لانج به جلو** (ص ۷۴) ▪ **لانج پهلو** (ص ۷۵) ▪ **لیفت مرده** (ص ۸۶ و۸۷) ▪ **لیفت مرده با دمبل** (ص ۸۷)
▪ **قایقی ایستاده با سیم‌کش** (ص۹۸ و۹۹) ▪ **زیر بغل دمبل تک خم** (ص۹۸ و۹۹) ▪ **پلاور با هالتر** (۱۰۲ و۱۰۳) ▪ **پلاور با میله EZ** (ص ۱۰۲ تنوع) ▪ **پلاور با دمبل** (ص ۱۰۲ تنوع) ▪ **صبح بخیر با هالتر** (ص ۱۰۴-۱۰۵)		▪ **بارفیکس کمکی** (ص ۹۲) ▪ **بارفیکس** (۹۴ و۹۵) ▪ **بارفیکس باگرفتن متفاوت** (۹۴ تنوع) ▪ **زیر بغل هالتر ایستاده خم** (ص ۱۰۰ و۱۰۱)
▪ **پرس سینه با هالتر** (ص ۱۱۰ و۱۱۱) ▪ **پرس سینه با دمبل** (ص ۱۱۰ و۱۱۱) ▪ **پرس بالا سینه با هالتر** (ص ۱۱۲) ▪ **پرس بالا سینه با دمبل** (ص ۱۱۳)		▪ **شنا روی دست** (ص ۱۲۰) ▪ **شنای زورخانه‌ای** (ص۱۲۱) ▪ **شنای زورخانه‌ای با پا روی نیمکت** (ص۱۲۱ تنوع)

گروه‌های تمرینی	تفکیکی ترین	
شانه‌ها	■ نشر از پهلو خوابیده (ص ۱۳۲تنوع) ■ چرخش مترسک (ص ۱۳۴ و ۱۳۵) ■ چرخش مترسک خوابیده روی میز شیب‌دار (ص ۱۳۵تغییرات)	■ شراگ با دمبل (ص ۱۲۸) ■ شراگ از نیمه با هالتر (ص ۱۲۹) ■ نشر از جلو (ص ۱۳۰) ■ نشر از طرفین (ص ۱۳۱) ■ نشر از پهلو خم (ص ۱۳۲ و۱۳۳) ■ پرس شانه با دستگاه (ص ۱۲۵)
بازوها	■ جلو بازو دمبل شیب‌دار (ص ۱۵۲ و۱۵۳) ■ جلو بازو تمرکزی (ص ۱۵۲ و۱۵۳) ■ جلو بازو لاری یا(تکیه‌گاه) (ص ۱۵۴ و ۱۵۵) ■ خم کردن مچ (ص ۱۵۸ و ۱۵۹) ■ باز کردن مچ (ص ۱۵۸ و ۱۵۹) ■ پشت بازو دمبل ایستاده (ص ۱۴۲) ■ پشت بازو دمبل تک خم (ص۱۶۶ و۱۶۷)	■ پشت بازو سیم‌کش ایستاده (فشار به پایین) (ص۱۴۸-۱۴۹) ■ پشت بازو سیم‌کش از روی سر (ص۱۴۸ و ۱۴۹) ■ جلوبازو هالتر (ص ۱۵۰ و۱۵۱) ■ جلو بازو دمبل چکشی (ص ۱۵۰ و۱۵۱) ■ جلو بازو سیم‌کش ایستاده (ص۱۵۴ و ۱۵۵) ■ جلو بازو هالتر دست معکوس یا (برعکس) (ص۱۵۶ و۱۵۷) ■ جلو بازو سیم‌کش دست معکوس یا(برعکس) (ص۱۵۶ و۱۵۷) ■ پشت بازو هالتر از بالای سر (ص ۱۴۳) ■ پشت بازو روی خوابیده با هالتر (ص۱۴۴ و ۱۴۵)
شکم و تنه	■ کرانچ شکم (ص ۱۶۲) ■ کرانچ شکم (ص ۱۶۲ تنوع) ■ کرانچ ۹۰-۹۰ (ص ۱۶۶ و ۱۶۷) ■ کرانچ چرخشی ۹۰-۹۰ (ص۱۶۷ تنوع) ■ کرانچ روی توپ (ص۱۶۶ و ۱۶۷)	■ کرانچ 4 شکل (ص ۱۶۵) ■ پیچش کمر (شنا پهلو) روی توپ (۱۶۸) ■ شنا روی توپ (ص ۱۶۹) ■ جک روی توپ (ص ۱۷۰) ■ فیله روی توپ (ص ۱۷۱) ■ خم‌شدن جانبی روی صندلی رومی (ص۱۷۲و۱۷۳) ■ کرانچ چرخشی روی توپ (ص۶۲ تنوع) ■ دراز و نشست (ص ۱۶۳) ■ دراز و نشست (ص ۱۶۳تنوع)
لیفت‌های پویا		

کاربردی‌ترین

- کول هالتر (ص۱۲۶و ۱۲۷)
- کول دمبل (ص۱۲۶تنوع)
- کول با سیم‌کش (ص۱۲۶ تنوع)
- چرخش خارجی بازو دمبل (ص۱۳۵)
- چرخش داخلی بازو با سیم‌کش (ص۱۳۶و ۱۳۷)
- پرس نظامی هالتر نشسته (ص۱۲۴ تنوع)

- پرس نظامی هالتر (ص ۱۲۴)
- پرس شانه با دمبل (ص ۱۲۵)

- دیپ با نیمکت (ص ۱۴۰)
- پرس سینه دست جمع (ص۱۴۶و ۱۴۷)
- پرس سینه‌هالتر دست جمع (ص۱۴۶تنوع)

- دیپ روی میله موزای (ص۱۴۱)
- شنا دست جمع (ص۱۴۶ تنوع)

- شنا روی آرنج (ص۱۷۴)
- شنا روی آرنج (ص۱۷۴ تنوع)
- شنا پهلو روی آرنج (ص۱۷۵)
- بالا بردن "V" شکل پا (ص ۱۷۶ و۱۷۷)

- خم شدن جانبی (ص۱۷۲و۱۷۳)

- لیفت مرده چمدانی (ص ۱۷۶و۱۷۷)
- تبر زنی سیم‌کش (ص ۱۷۸و۱۷۹)
- تبر زنی سیم‌کش از پایین (ص۱۷۹)

- بالاکشیدن‌از وسط (ص ۲۰۴)

- کشش راست انفجاری (ص۱۸۲و۱۸۳)
- یک ضرب انفجاری (ص۱۸۴و۱۸۵)
- کشش راست‌از سر زانو (ص۱۸۶و۱۸۷)
- یک ضرب انفجاری از سر زانو (ص۱۸۸و۱۸۹)
- کشش نشسته (ص۱۹۰و۱۹۱)
- اسکات سنگین از جلو (۱۹۲و۱۹۳)
- بالا زدن (ص۱۹۶و۱۹۷)
- پوش یک ضرب (ص۱۹۸و۱۹۹)
- یک ضرب پا باز (ص۲۰۰و۲۰۱)
- پرس بالای سر پا باز (تک پا) (ص۲۰۲و۲۰۳)
- اسکات پرشی با هالتر (ص۲۰۵)

استقامت عضلانی

در یک حالت پایه، تمرین قدرتی به منظور تقویت فرد برای انجام کارهای روزمره مانند تعداد کشیدن‌ها، فشار دادن‌ها یا بلند کردن‌ها و همچنین حالت ایستاده یا در حال حرکت است که این حالت‌ها بدون خستگی و صدمه انجام شود.

سوال: من چه چیزی به‌دست می آورم؟

جواب: این برنامه‌ها برای افزایش استقامت عضلانی طراحی شده‌است، به‌این معنی که یک وزنه سبک را در دامنه حرکتی خاص برای تعداد بالایی حرکت بدهید.

سوال: جدول‌ها چه چیزهایی را نشان می‌دهند؟

جواب: جدول‌ها سه نوع تمرین متفاوت وزنه آزاد، وزن بدن و دستگاه‌های تمرینی را نشان می‌دهند. یک نوع تمرین را بر اساس تمایل فردی، تجربه و وسایل در دسترس، انتخاب کنید. هر جلسه فقط یک نوع برنامه خاص را استفاده و از ترکیب برنامه‌ها پرهیز کنید

سوال: چگونه جدول را دنبال کنم؟

جواب: پس از گرم کردن بدن باید تمام حرکات را از بالا به پایین جدول انجام داد. تمام تمرین‌ها به صفحه مورد نظر ارجاع داده شده‌است تا بتوان توضیحات کامل را درباره تمرین مورد نظر مشاهده کرد. در جدول‌ها تعداد تکرارها، ست‌ها و وزنه‌همراه با یک برنامه سرد کردن توضیح داده شده‌است. مقدار وزنه مورد استفاده در تمرینات بر اساس حداکثر وزنه محاسبه شده و زمانی که‌از وزن بدن به عنوان وزنه‌استفاده شود، باید تا حد واماندگی عضلانی تکرار انجام شود. طول دوره تمرین، تواتر تمرین و استراحت‌ها در پایین هر جدول ارایه شده‌است.

سوال: چطور پیشرفت خواهم کرد؟

جواب: دو مفهوم کلیدی در تمرینات مقاومتی، اضافه بار و پیشرفت تمرینی است. زمانی که فرد به جایی برسد که حرکات را به آسانی انجام دهد، می‌تواند مقداری وزنه‌اضافه کند. برای بالا تنه ۱ تا ۲ کیلو و برای پایین تنه ۲ تا ۴ کیلو یا تکرار را افزایش دهد تا حداکثر به ۲۰ تکرار برسد. همچنین می توان مقدار استراحت را ۵ ثانیه کاهش داد ولی نباید زیر ۳۰ ثانیه‌استراحت برسد. بعد از ۶ هفته تمرین باید میزان پیشرفت مرور شود و برای تغییر برنامه تصمیم گرفت.

دستگاه

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه دستگاه	۱۱۸-۱۱۹	۲-۳	+۱۲	۱۲
قایقی نشسته یا پرس سرشانه با دستگاه	۹۶-۹۷ ۱۱۸-۱۱۹	۲تا۳ ۲تا۳	+۱۲ +۱۲	۱۲
کول ایستاده با سیم‌کش	۱۲۷	۲-۳	+۱۲	۱۲
زیر بغل سیم‌کش از جلو	۹۲-۹۳	۲-۳	+۱۲	۱۲
پرس پا ۴۵ درجه	۷۸-۷۹	۲-۳	+۱۲	۱۲
ساق ایستاده روی دستگاه‌اسمیت	۸۴	۲-۳	+۱۲	۱۲

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه
کششی (ص ۲۰۸تا۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**

۶ هفته

- **تواتر برنامه**

۳ جلسه در هفته، ۱تا۲ روز استراحت بین هر جلسه

- **زمان ریکاوری (استراحت)**

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه بین تمرین‌ها

برنامه‌های پایه

وزنه آزاد

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶-۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
اسکات هالتر پشت	۶۴-۶۵	۲-۳	۱۲+	۱۲
پرس سینه دمبل	۱۱۰-۱۱۱	۲-۳ ۲-۳	۱۲+ ۱۲+	۱۲
بارفیکس	۹۴	۲-۳	۱۲+	۱۲
پرس سر شانه دمبل	۱۲۵	۲-۳	۱۲+	۱۲
زیر بغل دمبل تک خم	۹۸-۹۹	۲-۳	۱۲+	۱۲
لیفت مرده با هالتر	۸۶-۸۷	۲-۳	۱۲+	۱۲

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

■ **طول دوره تمرین**

۶ هفته

■ **تواتر** برنامه

۳ جلسه در هفته، ۱تا۲ روز استراحت بین هر جلسه

■ **زمان ریکاوری (استراحت)**

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه بین تمرین‌ها

وزن بدن

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	وزنه
شنا روی زمین	۱۲۰	۲-۳	NMF*
بارفیکس یا بارفیکس کمکی	۹۲ و۹۳ ۹۴ و ۹۵	۲-۳ ۲-۳	NMF*
اسکات با وزن بدن	۵۸	۲-۳	NMF*
کرانچ معکوس	۱۶۴	۲-۳	NMF*
شنا روی آرنج	۱۷۴	۲-۳	NMF*
شنا پهلو روی آرنج	۱۷۵	۲-۳	NMF*
دراز و نشست	۱۶۳	۲-۳	NMF*

*NMF نزدیک به واماندگی عضلات

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

■ **طول دوره تمرین**

۶ هفته

■ **تواتر** برنامه

۳ جلسه در هفته، ۱تا۲ روز استراحت بین هر جلسه

■ **زمان ریکاوری (استراحت)**

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه بین تمرین‌ها

زیبایی اندام

بسیاری از افراد هنگام انجام تمرین مقاومتی به دنبال اندام بهتری هستند و برای رسیدن به این هدف، نه تنها باید به عضلات زیاد بلکه به چربی کمتری نیز برسند. ساختن بدنی زیبا برای کنار ساحل از اهداف این برنامه‌هاست.

سؤال: جدول‌ها چه چیزهایی را نشان می‌دهند؟

جواب: جدول‌ها سه نوع تمرین متفاوت وزنه آزاد، وزن بدن و دستگاه‌های تمرینی را نشان می‌دهند (ص ۲۲۴تا۲۲۷) سپس دو نوع تمرین جدا (ص ۲۲۸ و ۲۲۹) که به فرد کمک می‌کند تا روزهای متفاوت یا انواع تمرین را انجام دهد.

سؤال: چگونه از تمرین‌های پایه استفاده کنم؟

جواب: پس از گرم کردن بدن باید تمام حرکات را از بالا به پایین جدول انجام داد. تمام تمرین‌ها به صفحه مورد نظر ارجاع داده شده‌است تا بتوان توضیحات کامل را درباره تمرین مشاهده کرد. در جدول‌ها تعداد تکرارها، ست‌ها و وزنه‌همراه با یک برنامه سرد کردن توضیح داده شده‌است. مقدار وزنه مورد استفاده در تمرینات بر اساس حداکثر وزنه محاسبه شده‌است و زمانی که‌از وزن بدن به عنوان وزنه‌استفاده شود، باید تا حد واماندگی عضلانی تکرار انجام گیرد. طول دوره تمرین، تواتر تمرین و استراحت ها در پایین هر جدول ارایه شده‌است.

سؤال: جدول وزنه آزاد "Pic'n'mix" به چه معنی است؟

جواب: جدول "Pic'n'mix" تمرینات را به شکل اعضای بدن جدا می‌کند که‌از سینه شروع می‌شود و با جلو بازو خاتمه می‌یابد. فرد می‌تواند تمرین خاص خود را با استفاده‌از یک تمرین برای هر بخش بدن با تعداد تکرارها و ست‌های نوشته شده‌انجام دهد. طول دوره تمرین، تواترتمرین و استراحت‌ها در پایین هر جدول ارایه شده‌است. جدول‌ها با گرم کردن شروع می‌شود و با سرد کردن خاتمه می‌یابد.

سؤال: برنامه جدا چیست؟

جواب: برنامه جدا به‌این شکل است که فرد می‌تواند تمرین خود را به دو روز یا بیشتر تقسیم کند. برای نمونه، در روز تمرین فقط روی سینه، شانه و بازوها و روز بعد روی پشت و پاها کار می‌کنید. این در حالی است که روز دوم سینه، شانه و بازوها در حالت استراحت و ریکاوری به سر می‌برند. دو نوع برنامه جدا در ص ۲۲۶ و ۲۲۷ ارایه شده‌است.

سؤال: چگونه می‌توانم یک برنامه جدا را انجام دهم؟ (انتخاب اول)

جواب: انتخاب اول شامل تمرینی است که به ۲ روز تقسیم (جدا) می‌شود. اطلاعات بر اساس تمرینات پایه‌است اما روزهای استراحت و تمرین در هفته با تناوب ۲ هفته‌ای تغییر می‌یابد. واژه a و b به معنی قسمتی از بدن است که باید تمرین داده شود. بعد از اتمام، ۲ هفته برنامه را از ابتدا و تا آخر دوره تمرینی ادامه دهید.

سؤال: چگونه می‌توانم یک برنامه جدا را انجام دهم؟ (انتخاب دوم)

جواب: انتخاب دوم برنامه را به ۲ حالت کاربردی و تفکیکی تقسیم می‌کند. تمرین کاربردی در هر حرکت روی بیش از یک عضله کار می‌کند اما تمرین تفکیکی تنها یک عضله را تمرین می‌دهد. بنابراین، این نوع تمرین موجب استراحت و ریکاوری مناسب بدن می‌شود. اطلاعات مانند انتخاب اول هستند که روزهای استراحت و تمرین در هفته با تناوب ۲ هفته‌ای تغییر می‌یابد. واژه a و b به معنی کاربردی یا تفکیکی بودن حرکت است. پس از اتمام، ۲ هفته برنامه را از ابتدا و تا آخر دوره تمرینی ادامه دهید.

سؤال: به چه‌هدفی خواهم رسید؟

جواب: این برنامه برای افزایش حجم عضلانی و کاهش چربی بدن طراحی شده‌است.

سؤال: آیا تمرینات فیزیکی (زیبایی اندام) کاربردی هستند؟

جواب: تا حد امکان بله. بهتر است تمرینات بر اساس حرکات کاربردی روزمره‌انجام شوند تا خطر ناهنجاری‌های بدنی یا عضلانی را به حداقل برسانند. به‌طور کلی، هرچه تمرین تفکیکی‌تر باشد، کمتر کاربردی است. به‌طور طبیعی، دستگاه‌های تمرینی، حرکات و مزایای کاربردی کمتری را فراهم می‌کنند. حرکات ترکیبی و پیچیده، کشیده‌ها، فشار دادن ها و اسکات بیشتر کاربردی به نظر می رسند. تمرینات تفکیکی در کنار حرکات کاربردی به عنوان مکمل استفاده می‌شوند.

برنامه‌های پایه

وزنه آزاد

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه دستگاه یا پروانه دستگاه	۱۱۸-۱۱۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
قایقی نشسته	۹۶-۹۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
پرس سرشانه با دستگاه یا کول سیم‌کش ایستاده	۱۲۵ ۱۲۷	۳-۶ ۳-۶	۶-۱۲ ۶-۱۲	۱۲ ۱۲
زیر بغل سیم‌کش	۹۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
جلو ران با دستگاه یا پرس پا ۴۵ درجه	۸۰-۸۱ ۷۸-۷۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
ساق ایستاده با دستگاه	۸۴-۸۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
جلو بازو سیم‌کش ایستاده یا جلو بازو سیم‌کش دست	۱۵۴-۱۵۵	۳-۶		
پشت بازو	۱۴۶-۱۴۸	۳-۶	۶-۱۲	۱۲

وزن بدن

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	وزنه
شنا روی زمین	۱۲۰	۳-۶	NMF*
بارفیکس یا بارفیکس کمکی	۹۲و۹۳ ۹۴و۹۵	۳-۶ ۳-۶	NMF*
اسکات با وزن بدن	۵۸	۳-۶	NMF*
دیپ روی میله‌های موازی	۱۴۱	۳-۶	NMF*
کرانچ معکوس	۱۶۴	۳-۶	NMF*
پلانک دمر(شنا روی آرنج)	۱۷۴	۳-۶	NMF*
پلانک از پهلو (شنا پهلو روی آرنج)	۱۷۵	۳-۶	NMF*
دراز و نشست	۱۶۳	۳-۶	NMF

برنامه سرد کردن (وزنه آزاد)

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه
کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**
  ۶ تا ۸ هفته
- **تواتر** برنامه
  ۳ جلسه در هفته، ۲ روز استراحت بین هر جلسه
- **زمان ریکاوری (استراحت)**
  ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

برنامه سرد کردن (وزن بدن)

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه
کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**
  ۶ تا ۸ هفته
- **تواتر** برنامه
  ۳ جلسه در هفته، ۲ روز استراحت بین هر جلسه
- **زمان ریکاوری (استراحت)**
  ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

برنامه‌های پایه (ادامه)

وزنه آزاد 'Pick'n'mix'

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶و۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
تمرینات سینه (یکی را انتخاب کنید.)				
پرس سینه دمبل	۱۱۰-۱۱۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پرس سینه‌هالتر	۱۱۰-۱۱۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پروانه دمبل صاف	۱۱۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پروانه شیب‌دار	۱۱۴-۱۱۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
تمرینات پشت (یکی را انتخاب کنید.)				
زیر بغل دمبل تک خم	۹۸-۹۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
فیله	۱۰۰-۱۰۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
زیر بغل سیم‌کش از جلو	۹۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پلاور با هالتر	۱۰۲-۱۰۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
تمرینات تنه (یکی را انتخاب کنید.)				
سر شانه با دمبل	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پرس نظامی با هالتر	۱۲۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
کول با هالتر (تنوع)	۱۲۶-۱۲۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
نشر از جلو با دمبل	۱۳۰-۱۳۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴

ادامه وزنه آزاد 'Pick'n'mix'

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
تمرینات سینه (یکی را انتخاب کنید.)				
اسکات پشت	۶۴-۶۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
اسکات با هالتر از جلو	۶۶ - ۶۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
لانج جلو یا اسکات پاباز (تک پا) با دمبل	۷۴ ۶۸	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
بالا رفتن از پله با هالتر	۷۶-۷۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
تمرینات پشت (یکی را انتخاب کنید.)				
صبح بخیر	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
قایقی ایستاده خم (زیر بغل هالتر خم)	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
لیفت مرده زانو صاف (لیفت پشت)	۸۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
فیله روی توپ	۱۷۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
تمرینات تنه (یکی را انتخاب کنید.)				
اسکات پشت	۱۶۲-۱۶۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
شنا روی آرنج	۱۷۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
شنا پهلو روی آرنج	۱۷۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
بالا بردن V پا	۱۷۶	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴

ادامه وزنه آزاد 'Pick'n'mix'				
تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
تمرینات پشت بازو (یکی را انتخاب کنید.)				
پشت بازو دمبل یا پشت بازو هالتر	۱۴۲و۱۴۳	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
پرس سینه دست جمع	۱۴۶و۱۴۷	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
پشت بازو سیم‌کش ایستاده (فشار به پایین)	۱۴۸و۱۴۹	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
دیپ با نیمکت یا میله موازی	۱۴۰و۱۴۱	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
تمرینات جلو بازو (یکی را انتخاب کنید.)				
هر نوع تمرین جلو بازو	۱۵۰تا ۱۵۷	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸تا۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

طول دوره تمرین

۸ هفته

- **تواتر** برنامه

۳ جلسه در هفته، ۲ روز استراحت بین هر جلسه

- **زمان ریکاوری (استراحت)**

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

سوال: آیا تمرین با هدف پرورش جسمانی موجب افزایش تون عضلات بدن می‌شود؟

جواب: خیر. اغلب تمرینات فیزیکی نسخه کم‌فشار پرورش اندام محسوب می‌شوند. در بیشتر موارد هدف، افزایش حجم عضلانی و کاهش چربی بدن است. این امر به‌افزایش "تون" می انجامد که در آن تفکیک عضلات مشهود است. به‌هر حال، "تون عضلانی" همراه با تمام تمرینات مقاومتی افزایش می‌یابد. برخی جاها به‌اشتباه کاهش چربی بدن را افزایش "تون" تلقی می کنند. کشتی گیران سبک وزن دارای حجم زیادی از عضله و درصد بسیار کمی از چربی هستند اما کمتر کسی برای آنها از اصطلاح افزایش "توان" استفاده می کند.

سوال: آیا حجم عضلانی‌ام افزایش خواهد یافت؟

جواب: برخی افراد از عضلانی شدن بیش از حد بعد از تمرینات مقاومتی واهمه دارند. در واقع، تعداد بسیار کمی از افراد به‌طور ژنتیکی قابلیت و استعداد رسیدن به حجم بیش از حد عضلانی را دارند و بنابراین، مشکل عمده‌ای محسوب نمی‌شود. در نگاهی دیگر، زنان نسبت به مردان کمتر در معرض عضلانی شدن بیش از حد قرار دارند، زیرا سطح هورمون‌های عضله کمتری در بدن (مثلا تستسترون) را دارند.

سوال: چه مقدار بافت چربی را از دست خواهم داد؟

جواب: افزایش حجم عضلانی در پی تمرین مقاومتی موجب افزایش متابولیسم می‌شود و در نهایت، چربی بدن را کاهش می‌دهد. در صورت وجود چربی بیش از حد معمول در بدن، تمرین مقاومتی به کاهش آن کمک خواهد کرد.

سوال: چگونه می توانم تمرین‌ها را تغییر (تنوع) دهم؟

جواب: زیبایی این تمرینات در منعطف بودن آنهاست. هنگام اجرای تمرینات می‌توانید از تنوع و تمرینات جایگزین که در هر برنامه نوشته شده‌است، استفاده کنید. این کار موجب جلوگیری از آشنایی و عادت کردن عضلات به یک تمرین خاص می‌شود و در نهایت، به پیشرفت سریع‌تر مخصوصا به شکل کاربردی می‌انجامد.

برنامه‌های پیشرفته مجزا

تمرین مجزا (انتخاب اول)

جلسه A - سینه، شانه و بازوها

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه RM
پرس سینه دمبل	۱۱۰–۱۱۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پروانه شیب‌دار	۱۱۴-۱۱۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پرس‌شانه دمبل	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
نشر از پهلو خم	۱۱۴-۱۱۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
صبح بخیر	۹۹-۹۸	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
جلو بازو هالتر	۱۵۰-۱۵۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
دیپ نیمکت یا میله	۱۴۰-۱۴۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸تا۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

جلسه B- پاها و پشت

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه (RM)
اسکات پشت	۶۴-۶۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
زیر بغل سیم‌کش از جلو	۹۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
لیفت مرده زانو صاف	۸۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
قایقی نشسته	۹۶-۹۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
ساق ایستاده	۸۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پلاور با هالتر	۱۰۲-۱۰۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
فیله کمر	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸تا۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**

۶تا۸ هفته

- **زمان ریکاوری (استراحت)**

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

شیوه اعمال برنامه‌های جدا

روز هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهار شنبه	پنج شنبه	جمعه
هفته ۵،۳،۱،...	استراحت	A	A	B	استراحت	A	B
هفته ۶،۴،۲،...	استراحت	B	B	A	استراحت	B	A

تمرین مجزا (انتخاب دوم)

جلسه A - روز تمرین کاربردی

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه‌هالتر	۱۱۰-۱۱۱	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
بارفیکس	۹۴-۹۵	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
پرس شانه دمبل	۱۲۵	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
اسکات پشت	۶۴-۶۵	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
لیفت مرده زانو صاف	۸۵	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
هر یک از حرکات زیر بغل	۱۲۷-۱۲۹	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
		۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸تا۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

جلسه B - روز تمرین تفکیکی

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه‌هالتر	۱۱۷-۱۱۹	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
زیر بغل سیم‌کش ایستاده (فشار به پایین)	۱۰۶-۱۰۷	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
هر یک از حرکات نشر	۱۳۰-۱۳۳	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
پشت پا دستگاه	۸۱	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
جلو پا دستگاه	۸۰	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
شراگ با دمبل	۱۲۸-۱۲۹	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
هر یک از حرکات جلو بازو	۱۵۰-۱۵۷	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
پشت بازو سیم‌کش ایستاده	۱۴۸-۱۴۹	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
ساق ایستاده	۸۴	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸تا۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**

۶تا۸ هفته

- **زمان ریکاوری (استراحت)**

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

نحوه‌اعمال برنامه‌های جدا

روز هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهار شنبه	پنج شنبه	جمعه
هفته ۱،۳،۵،...	استراحت	A	A	B	استراحت	A	B
هفته ۲،۴،۶،...	استراحت	B	B	A	استراحت	B	A

پرورش اندام

پرورش اندام، فرآیند رساندن حجم عضلانی بدن به حداکثر مقدار خود است. همچنین موجب کاهش چربی بدن شده، به شکلی که عضلات به راحتی از زیر پوست مشخص باشند. پرورش اندام روشی برای بهبود زیبایی بدن و همچنین به عنوان ورزشی رقابتی محسوب می‌شود که مشهورترین قهرمان آن" آرنولد شوارتزنگر" قهرمان اسبق مسابقات مستر جهانی و مستر المپیا است.

سوال: جدول‌ها چه چیزهایی را نشان می‌دهند؟

جواب: برنامه‌های این قسمت تمرینات با فشار زیاد همراه‌اند. تمرینات پایه تمرینات موثر با دستگاه‌های تمرینی و وزنه آزاد را ارایه می‌دهند. سپس دو نوع تمرین جدا توضیح داده می‌شود.

سوال: چگونه از تمرین های پایه استفاده کنم؟

جواب: تمرینات پایه موجب حرکت و درگیر کردن تمام بدن می‌شوند. پس از گرم کردن بدن باید تمام حرکات را از بالا به پایین جدول انجام داد. تمام تمرین‌ها به صفحه مورد نظر ارجاع داده شده‌است تا بتوان توضیحات کامل را درباره تمرین مشاهده کرد. در جدول تعداد تکرارها، ست‌ها و وزنه‌همراه با یک برنامه سرد کردن توضیح داده شده‌است. مقدار وزنه مورد استفاده در تمرینات بر اساس حداکثر وزنه محاسبه می‌شود و زمانی که‌از وزن بدن به عنوان وزنه‌استفاده شود، باید تا حد واماندگی عضلانی تکرار صورت گیرد. طول دوره تمرین، تواتر تمرین و استراحت‌ها در پایین هر جدول ارایه شده‌است.

سوال: تمرینات تفکیکی چه تمریناتی هستند؟

جواب: این تمرینات از تمرینات پایه(ص ۲۳۱) شروع می‌شود و سپس تاکید را بر تمرینات پیشرفته قرار می‌دهد. در این حالت، حجم کلی تمرین افزایش نمی‌یابد اما روی عضلات تمرینات پیشرفته‌ای انجام می‌شود. پیش از انجام تمرینات تفکیکی باید تمرینات پایه تکمیل شده باشند.

سوال: تمرینات جدا چه کاری انجام می‌دهند (انتخاب اول)؟

جواب انتخاب اول تاکید زیادی را بر گروه‌های عضلانی دارد اما بیشتر به صورت تفکیکی انجام می‌شود. اطلاعات براساس تمرینات پایه‌است اما روزهای استراحت و تمرین در هفته با تناوب ۲ هفته‌ای تغییر می‌یابد. واژه a و b به معنی قسمتی از بدن است که باید تمرین داده شود. بعد از اتمام ۲ هفته برنامه را از ابتدا و تا آخر دوره تمرینی ادامه دهید.

هشدار!

باید در مورد مقدار عضله خود واقع گرایانه برخورد کنید زیرا تعداد بسیار کمی از افراد به صورت ژنتیکی قابلیت افزایش زیاد حجم عضلانی را دارند. در واقع، اگر یک فرد معمولی بخواهد به‌اندازه یک بدنساز حرفه‌ای تمرین کند قطعا دچار بیش تمرینی خواهد شد. حتی اگر بتواند با تمرینات سازگار شود، بازهم نمی‌تواند (از نظر فیزیولوژیک) حجم عضلانی بالایی بسازد. دلیل این امر، ناتوانی بازسازی عضلات افراد در بین تمرینات شدید و با فاصله کم است.

سوال: تمرینات جدا چه کاری انجام می‌دهند (انتخاب دوم)؟

جواب: انتخاب دوم مانند انتخاب اول است اما تمرینات چالش بیشتری را ایجاد می کنند، مثلا با استفاده‌از تمرینات کاربردی.

سوال: آیا برای ساختن عضله بیشتر باید تمرین بیشتری داشته باشم؟

جواب: خیر. نکته کلیدی برای ساخت عضله بیشتر، تمرین هوشمندانه‌است، ولی به‌طور کلی بدنسازان تمرینات را از حالت عادی بیشتر انجام می‌دهند.

سوال: چرا در اینجا اثری از تمرینات با وزن بدن دیده نمی‌شود؟

جواب: در برنامه‌های بدنسازان اثری از تمرین با وزن بدن دیده نمی‌شود، زیرا وزن بدن محدود است و کاری برای افزایش وزن بدن نمی‌توان انجام داد. به‌همین دلیل در این نوع تمرینات مقاومتی جایگاه کمتری دارد.

سوال: آیا تمرینات فیزیکی (زیبایی اندام) کاربردی هستند؟

جواب:تا حد امکان بله. بهتر است تمرینات بر اساس حرکات کاربردی روزمره‌انجام شوند تا خطر ناهنجاری‌های بدنی یا عضلانی را به حداقل برسانند. به‌طور کلی، هرچه تمرین تفکیکی‌تر باشد، کمتر کاربردی است.به‌طور طبیعی، دستگاه‌های تمرینی، حرکات و مزایای کاربردی کمتری را فراهم می کنند. حرکات ترکیبی و پیچیده، کشیدن‌ها، فشار دادن ها و اسکات بیشتر کاربردی به نظر می رسند. تمرینات تفکیکی در کنار حرکات کاربردی به عنوان مکمل استفاده می‌شوند.

برنامه‌های پایه

دستگاه تمرینی					وزنه آزاد				
گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه					گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه				
تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه	تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه دستگاه	۱۱۰-۱۱۱	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲	پرس سینه دست جمع	۱۴۶-۱۴۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
قایقی نشسته	۹۴-۹۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	اسکات پشت	۶۴-۶۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
پرس شانه دستگاه یا قایقی ایستاده سیم‌کش	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	زیر بغل هالتر خم	۱۰۰-۱۰۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
زیر بغل سیم‌کش	۶۴-۶۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	پروانه شیب‌دار	۱۱۴-۱۱۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
پرس پا ۴۵ درجه	۸۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	بارفیکس (دست باز)	۹۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
ساق ایستاده	۱۲۷-۱۲۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	پرس نظامی هالتر	۱۲۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
جلو بازو سیم‌کش ایستاده		۳-۶	۶-۱۲	۱۲	ساق ایستاده	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
پشت بازو سیم‌کش ایستاده یا دیپ روی کمکی روی میله	۱۴۱	۳-۶ ۳-۶	۶-۱۲	۱۲ ۱۲	جلو بازو هالتر	۱۵۰-۱۵۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲

دستگاه تمرینی

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه
کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**

۶تا۸ هفته

- **تواتر برنامه**

۲تا۳ جلسه در هفته، ۱تا۲ روز استراحت بین هر جلسه

- **زمان ریکاوری (استراحت)**

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

وزنه آزاد

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه
کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**

۶تا۸ هفته

- **تواتر برنامه**

۲تا۳ جلسه در هفته، ۱تا۲ روز استراحت بین هر جلسه

- **زمان ریکاوری (استراحت)**

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

برنامه‌های مجزا

تمرین مجزا (انتخاب اول)

جلسه A - سینه، شانه و بازوها

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه دستگاه	۱۱۸-۱۱۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
پرس شانه دستگاه	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
کراس آورر با سیم‌کش	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
هر یک از حرکات نشر	۱۱۶-۱۱۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
جلو بازو هالتر	۱۳۱-۱۳۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
دیپ نیمکت یا میله	۱۵۴-۱۵۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه
کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

جلسه B- پاها و پشت

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پشت ران دستگاه	۸۰-۸۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
قایقی نشسته	۹۶-۹۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
جلو ران دستگاه	۸۰-۸۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
پلاور با هالتر	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
ساق ایستاده	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
زیر بغل دمبل تک خم	۹۸-۹۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه
کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**

۶ تا ۸ هفته

- **زمان ریکاوری (استراحت)**

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

نحوه‌اعمال برنامه‌های جدا

روز هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهار شنبه	پنج شنبه	جمعه
هفته ۵،۳،۱،...	استراحت	A	A	B	استراحت	A	B
هفته ۶،۴،۲،...	استراحت	B	B	A	استراحت	B	A

تمرین مجزا (انتخاب دوم)

جلسه A- سینه، شانه و بازوها

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه‌هالتر	۱۱۰-۱۱۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
پرس شانه‌نظامی	۱۲۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
پروانه شیب‌دار	۱۱۴-۱۱۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
کول با هالتر	۱۲۶-۱۲۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
جلو بازو تمرکزی	۱۵۲-۱۵۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
جلو بازو هالتر	۱۵۰-۱۵۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

جلسه B- پاها و پشت

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
اسکات پشت	۶۴-۶۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
پلاور با هالتر	۱۰۲-۱۰۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
لیفت مرده رومانیایی	۸۰-۸۱	۳-۶	۶-۱۲	لیفت
زیر بغل هالتر خم	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
ساق ایستاده	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**

۶ تا ۸ هفته

- **زمان ریکاوری (استراحت)**

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

نحوه‌اعمال برنامه‌های جدا

روز هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهار شنبه	پنج شنبه	جمعه
هفته ۱،۳،۵،...	استراحت	A	A	B	استراحت	A	B
هفته ۲،۴،۶،...	استراحت	B	B	A	استراحت	B	A

قدرت بیشینه

تمرینـات زیر به فرد کمـک می‌کند تا قدرت کل بدن (از سـر تا پا) را به‌طور قابل توجهی افزایش دهد که موجب می‌شود فرد تمام حرکات زندگی واقعـی را بـه راحتی و به شـکل کامـلا کاربردی انجام دهد. این تمرینات بر اساس برنامه قدرتی- اسـتقامتی ص ۲۲۲ و۲۲۳ و بـرای افزایش قدرت طی ۸ هفته طراحی شده‌است.

سوال: جدول‌ها چه موضوعاتی را نشان می‌دهند؟

جواب: دو نوع برنامه در این قسمت موجود است. نخست، تمرینـات پایه و موثـر برای کل بـدن را ارایه می‌دهد و دیگری، تمرینات جدا و پیشـرفته توضیح داده می‌شـود. هـر دو نوع تمرین برای اهداف قدرتی مناسـب هسـتند امـا تمرینات جدا به فرد اجـازه می‌دهد تا روی تعدادی عضله خاص در تمرینات تمرکز کند. اطلاعات براساس تمرینات پایه‌است اما روزهای استراحت و تمرین در هفته با تناوب ۲ هفته‌ای تغییر می‌یابد. واژه a و b به معنی قسمتی از بدن است که باید تمرین داده شود. بعد از اتمام ۲ هفته برنامه را از ابتدا و تا آخر دوره تمرینی ادامه دهید.

سوال: چگونه برنامه را دنبال کنم؟

جواب: تمرینات را با وزنه‌ای شـروع کنید که برای ۶ بار انجام دادن (۶ تکرار) چالش‌انگیز باشد، اما بتوان آن را کامل انجام داد. هدف برنامه، رساندن تمرین تا برداشتن حداکثـر وزنه ممکن برای یک تکرار اسـت. هر ۲ هفته یـک بار تعداد تکرارها کاهش می‌یابد اما مقدار وزنه‌هر هفته‌افزایـش می‌یابد؛ ۱ تا ۲/۵ کیلو بـرای بالا تنه و ۲ تا ۴ کیلو برای پایین تنه. هدف کلی برداشتن حداکثر وزنه ممکن برای فرد در هفته پایانی (هفته آخر) است.

برنامه کل بدن

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه دمبل	۱۱۰-۱۱۱	۳	۶	۶
اسکات پشت	۶۴-۶۵	۳	۶	۶
زیر بغل سیم‌کش از جلو	۹۳	۳	۶	۶
پرس نظامی هالتر	۱۲۴	۳	۶	۶
زیر بغل هالتر خم	۱۰۰-۱۰۱	۳	۶	۶

بارها و فشار

هفته	ست	تکرار	وزنه
هفته ۱و۲	۳	۶	۶
هفته ۳ و۴	۳	۴	۴
هفته ۵ و۶	۴	۳	۳
هفته ۷ و ۸	۴	۱-۲	۲

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**

۸ هفته

- **تواتر برنامه**

۳ جلسه در هفته، ۲ روز استراحت بین هر جلسه

- **زمان ریکاوری (استراحت)**

۲ تا ۵ دقیقه بین تمرین ها

تمرین پیشرفته مجزا

جلسه A - سینه، شانه و بازوها

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه دمبل	۱۱۰-۱۱۱	۳	۶	۶
شراگ از نیمه	۱۲۹	۳	۶	۶
پروانه شیب‌دار	۱۱۴-۱۱۵	۳	۶	۶
جلو بازو شیب‌دار	۱۳۱-۱۳۳	۳	۶	۶
پشت بازو خوابیده	۱۵۴-۱۵۵	۳	۶	۶

فشار ها و شدت‌ها

هفته	ست	تکرار	وزنه
هفته ۱و۲	۳	۶	۶
هفته ۳ و۴	۳	۴	۴
هفته ۵ و۶	۴	۳	۳
هفته ۷ و ۸	۴	۱-۲	۲

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

جلسه B- پاها و پشت

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
زیر بغل سیم‌کش ایستاده (فشار به پایین)	۱۰۶-۱۰۷	۳	۶	۶
اسکات هالتر از جلو	۶۶	۳	۶	۶
صبح بخیر	۱۰۴-۱۰۵	۳	۶	۶
بالارفتن از پله با هالتر	۷۶	۳	۶	۶
زیر بغل دمبل روی میز شیب‌دار	۱۰۶-۱۰۷	۳	۶	۶

فشار ها و شدت‌ها

هفته	ست	تکرار	وزنه
هفته ۱ و ۲	۳	۶	۶
هفته ۳ و۴	۳	۴	۴
هفته ۵ و۶	۴	۳	۳
هفته ۷ و ۸	۴	۱-۲	۲

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**
  ۸ هفته
- **زمان ریکاوری (استراحت)**
  ۲ تا ۵ دقیقه بین تمرین‌ها

نحوه اعمال برنامه‌های جدا

روز هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهار شنبه	پنج شنبه	جمعه
هفته ۱، ۳، ۵،...	استراحت	A	A	B	استراحت	A	B
هفته ۲، ۴، ۶،...	استراحت	B	B	A	استراحت	B	A

قدرت مرکزی تنه

عضلات مرکزی (core) به عضلاتی گفته می‌شود که در قسمت میانی بدن وجود دارد. برخی‌ها شش تکه شدن شکم را قدرت مرکزی می‌دانند اما حقیقت از این مسایل پیچیده‌تر است. در واقع، دو نوع عضلات مرکزی وجود دارد که دسته‌اول، عضلات سطحی و قابل مشاهده‌هستند؛مانند راست شکمی. دسته دوم عضلات عمقی که قابل دیدن نیستند

سوال: جداول چه چیزی را نشان می‌دهند؟

جواب: جدول‌های زیر دو نوع تمرین را نشان می‌دهند. نخست، تمرین تفکیکی عضلات تنه و دوم، تمرینات پیچیده تنه که دو نوع مختلف آن در جدول صفحه بعد نشان داده شده‌است.

سوال: برنامه تمرینی تفکیکی عضلات تنه چه کاری انجام می‌دهند؟

جواب: در این جدول عضلات تنه به عنوان بخشی جدا در نظر گرفته شده‌است که‌از تمرینات خاص برای تقویت آن استفاده می‌شود. با ۱ تا ۲ ست ۱۰ تکراری شروع می‌شود. در حالی که تناسب و صحیح بودن حرکت حفظ می‌شود باید هر جلسه ۲ تکرار به حرکات اضافه شود و در نهایت، به ۲ ست ۵۰ تکراری برسد. در صورتی که آماده نیستید تکرارها را افزایش ندهید.

سوال: برنامه تمرینی کاربردی عضلات تنه چه کاری انجام می‌دهند؟

جواب: این نوع تمرین جزو تمرینات پیچیده و مورد علاقه بسیاری از مربیان حرفه‌ای است. تمرینات پیچیده آماده‌سازی عضلات تنه شامل حرکاتی می‌شوند که به منظور بهبود اجرای کلی فرد صورت می‌گیرند و به صورت تکی برای عضلات تنه مناسب‌اند.

سوال: از کدام یک باید استفاده کنم؟

جواب: به‌طور کلی تمرینات کاربردی تنه بهتر است. برای مثال، وزنه برداران قدرت اجرایی تنه را با حرکات کاربردی در پاهایشان به‌دست می‌آورند. البته‌این موضوع فقط خاص ورزشکاران نیست، زیرا همه‌ی افراد می‌توانند حرکات اسکات و یک ضرب، دو ضرب و ... را یاد بگیرند.

به‌طور کلی، تمرینات تفکیکی عضلات تنه برای حرکات کاربردی کمتر مفیدند، اما در بدنسازان که تمرین تفکیکی و ساخت تکی عضلات یکی از اهداف است، فایده دارند.

تمرین تفکیکی عضلات تنه تمرین تفکیکی عضلات تنه

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار
کرانچ یا دراز و نشست (روی زمین یا توپ ثباتی)	۱۶۲-۱۶۳ ۱۶۷	۱-۲	۱۰-۵۰
کرانچ معکوس	۱۶۴	۱-۲	۱۰-۵۰
کرانچ 4 شکل	۱۶۵	۱-۲	۱۰-۵۰
جک روی توپ	۱۷۰	۱-۲	۱۰-۵۰
خم شدن جانبی	۱۷۲	۱-۲	۱۰-۵۰
بلند کردن V پا	۱۷۶-۱۷۷	۱-۲	۱۰-۵۰
شنا روی آرنج	۱۷۴	۱	NMF
شنا پهلو روی آرنج	۱۷۵	۱	NMF*

*NMF نزدیک به حد واماندگی

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**
  ۴ تا ۶ هفته
- **تواتر برنامه**
  ۲-۳ جلسه در هفته، ۱-۲روز استراحت بین هر جلسه
- **زمان ریکاوری (استراحت)**
  ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین ها

تمرین مجزا (انتخاب دوم)

انتخاب اول

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه (RM)
کندن (کشش) قدرتی	۱۸۲–۱۸۳	۶–۲	۶	۶
پرس شانه نظامی	۹۸–۹۹	۶–۲	۶	۶
پرس سینه هالتر	۱۱۰–۱۱۱	۶–۲	۶	۶
زیر بغل هالتر خم	۱۰۰–۱۰۱	۶–۲	۶	۶
پرس نظامی هالتر	۱۲۴–۱۲۵	۶–۲	۶	۶
اسکات بالای سر	۱۹۴–۱۹۵	۶–۲	۶	۶
اسکات هالتر از جلو	۶۶–۶۷	۶–۲	۶	۶
لیفت مرده هالتر	۸۶–۸۷	۶–۲	۶	۶

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

- **طول دوره تمرین**

۴ تا ۶ هفته

- **تواتر تمرین**

۲–۳ جلسه در هفته، ۱–۲ روز استراحت بین جلسات

- **زمان ریکاوری (استراحت)**

۲تا۵ دقیقه بین تمرین‌ها

انتخاب دوم

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه (RM)
یک ضرب قدرتی	۱۸۴–۱۸۵	۶–۲	۶	۶
شنای زورخانه‌ای	۱۲۱	۶–۲	۶	۶
زیر بغل قایقی سیم‌کش ایستاده	۹۸–۹۹	۶–۲	۶	۶
لیفت مرده چمدانی	۱۷۷	۶–۲	۶	۶
اسکات از پشت	۶۴–۶۵	۶–۲	۶	۶
لانج با هالتر از بالای سر	۷۳	۶–۲	۶	۶
لیفت مرده زانو صاف	۸۵	۶–۲	۶	۶

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

کششی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

افزایش حجم و بار

در تمام حالات تکنیک صحیح باید حفظ شود

زمان نیز می‌تواند اضافه شود:

۱تا۲ کیلو برای بالا تنه

۲تا۴ کیلو برای پایین تنه

یا به ست‌ها اضافه شود، تا حداکثر ۶ ست

تمرینات اختصاصی ورزشی

تمام تمرینات این کتاب موجب افزایش قدرت می‌شوند. به هرحال سهم زیادی از این تمرینات نیز به حرکات خاص ورزشی اختصاص دارد. تقریبا تمام ورزشکاران علاوه بر تمریناتشان به باشگاه‌های ورزشی می‌روند و به تمرینات قدرتی مشغول می‌شوند تا به‌اجرایشان کمک شود.

سوال: جدول‌ها چه چیزی را می‌گویند؟

جواب: بیشتر اشکال تمرینی این کتاب به صورت گروه‌های تمرینی ارایه شده، نوع تمرین در زیر آنها نوشته شده و به صفحه مورد نظر ارجاع داده شده‌است. در مورد گروه‌های تمرینی در جدول نیز توضیح داده شده‌است. می‌توانید با استفاده‌از این جدول‌ها، درگیر بودن عضلات مختلف در حرکت و به ورزش مورد نظر پی ببرید.

گروه‌های تمرینی	
اسکات ها **انواع** **اسکات پشت** (ص۶۴ و ۶۵) **اسکات سامو** (ص۶۴ تنوع) **اسکات جلو هالتر** (ص۶۶ و۶۷) **هاک اسکات** (ص۶۶ و۶۷) **اسکات جلو سنگین** (ص۱۹۲و۹۳) **اسکات با هالتر بالای سر** (ص۱۹۴و۱۹۵)	**سوال: اسکات‌ها چه کاری می‌کنند؟** **جواب**:اسکات کلید ساخت قدرت برای ستون بدن است. اغلب اسکات را برای تقویت پاها یا شکل تخصصی‌تر برای عضلات چهارسر ران استفاده می‌کنند اما در واقع، این حرکت برای پا، تثبیت کننده‌های مچ پا، عضلات ساق، تثبیت کننده‌های زانو، همسترینگ، نزدیک کننده‌ها و دورکننده‌ها، کشاله، سرینی‌ها و تمام عضلات مرکزی تنه مفید است.
گروه‌های تمرینی **اسکات و لانج پا باز (تک پا)** **انواع** **اسکات دمبل پا باز (تک پا)** (ص۶۸) **اسکات پا باز (تک پا) با هالتر بالای سر** (ص۶۹) **اسکات بلغاری پا باز (تک پا)** (ص۷۰) **اسکات بلغاری دمبل پا باز (تک پا)** (ص۷۱) **لانج با هالتر** (ص۷۲) **لانج با هالتر بالای سر**(ص ۷۳) **لانج جلو** (ص۷۴) **لانج پهلو** (ص۷۵) **بالا رفتن از پله با هالتر** (ص۷۶و۷۷)	**سوال: اسکات‌ها و لانج های پا باز (تک پا) چه کاری می‌کنند؟** **جواب** : این حرکات موجب تقویت تک پا می‌شوند. بیشتر ورزش‌ها شامل حرکاتی است که وزن بدن را به خارج روی یک پا می‌اندازد و سپس ورزشکار مجبور است برای برگشت به داخل، وزن را به قسمت داخلی پای دیگر منتقل کند. این کار مستلزم داشتن قدرت در یک پا است که‌اسکات و لانج پا باز (تک پا) این را فراهم می‌کند.
گروه تمرینی **لیفت مرده (زانو خم)** **انواع** **لیفت مرده با هالتر** (ص۸۶ و۸۷) **لیفت مرده با دمبل** (ص۸۷ تنوع) **لیفت چمدان** (ص۱۷۶و۱۷۷)	**سوال: لیفت مرده (زانو خم) چه کاری می‌کند؟** **جواب** :این حرکت مانند اسکات است با این تفاوت که موقعیت هالتر متفاوت است؛ روی زمین قرار دارد و با توجه به خم بودن زانوها و تنه، شکل تمرین عوض می‌شود. در لیفت مرده‌هالتر در سمت جلو ورزشکار و در مرکز تعادل او ست.

سوال: آیـا این تمرینـات فقط به ورزشـکاران ارتباط دارد؟

جواب: خیر. این تمرینات برای هر فردی که به دنبال بهبود در اجرای ورزشی باشد، از مبتدی تا پیشرفته مفید است.

سوال: چرا از این تمرینات به عنوان حرکات ورزشـی اختصاصی نام برده می‌شود؟

جواب: حرکات کاربردی را که تحرکات و فشارهای مفصّلی را برای ورزشـکار تکـرار می‌کند، حرکات خاص ورزشـی می‌نامند. برای مثال، لیفت‌های (بلند کردن های) پویا که توسط ورزشکاران و مربیان حاضر در ورزش‌های انفجاری مانند فوتبال آمریکایـی و دو و میدانـی، از حرکات مورد علاقه محسـوب می‌شوند.

سوال: چرا اسکات‌ها مهم هستند؟

جواب: اسکات برای افزایش قدرت اختصاصی پاها در ورزش ضروری است و همچنین به عنوان پایه‌ای برای حرکات و دوهای انفجاری محسوب می‌شود. اسکات موجب قوی شدن بدن و بهبود وضعیت بدنی نیز می‌شود. و همچنین یکی از بهترین تمرین عضلات مرکزی تنه‌است. انواع مختلفی از اسکات وجود دارد که با توجه به ورزش مورد نظر انتخاب می‌شود.

سوال: اسکات برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: اسکات‌ها تقریبا برای تمام ورزش‌ها مفید هستند. در صورت ورزشکار بودن باید اسکات جزو تمرینات فرد باشد. (در ص ۲۴۶ و۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

سوال: چـرا اسـکات ها و لانج های پـا باز (تک پا) مهم هستند؟

جواب: ورزشکار در تمام انواع دویدن‌ها در هر لحظه روی یک پا قرار دارد. بنابراین، داشتن قدرت تک پا برای همه‌ی یورزشکاران ضروری است. برای مثال، پتانسیل صدمه، صرف انرژی وناکارآمدی در ورزشکاری که قدرت و ثبات مناسبی در مچ پا، زانو و مفصّل ران را ندارد، بالاست. در صورت وجود تغییر مسیر در ورزشی خاص که در بیشتر آنها موجود است، لانج چند جهته را انجام دهید.

سوال: اسکات‌ها و لانج‌های پا باز (تک پا) برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: ورزش‌های کمی وجود دارند که قدرت تک پا در آنها بی‌اهمیت باشند مانند قایقرانی یا پاور لیفتینگ. بنابراین تمرینات یاد شده در بیشتر ورزش‌ها مانند فوتبال، هاکی، راگبی، بسکتبال و تنیس کاربرد دارد. تمام ورزش‌هایی که نیاز به تغییر مسیر دارند مانند هاکی کاملا با این حرکات مرتبط هستند. (در ص ۲۴۶ و۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

سوال: چرا لیفت مرده (زانو خم) مهم است؟

جواب: لیفت مرده نیز مانند اسکات برای تمام ورزشکاران اهمیت دارد، اما به‌طور خاص، در ورزش‌های نیازمند گرفتن با دست، بلند کردن و کشیدن نیز مهم است. همچنین انواع لیفت مرده به‌ویژه لیفت چمدان برای تقویت عضلات مرکزی تنه مفید هستند.

در بیشتر ورزش‌ها وزن به‌طور نامناسبی اعمال می‌شود و به‌همین دلیل لیفت مرده چمدانی از بهترین تمرینات برای آمادگی در این حالت است.

سوال: لیفـت مـرده (زانـو خم) بـرای چـه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: لیفت مرده برای جودوکاران و پرتاب کنندگان چکش تجویز می‌شود و همچنین برای قایقرانان که نیاز به کشیدن دارند و بازیکنان راگبی که با کشیدن حریف همراه است، مفید است. (در ص ۲۴۶و۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

سوال	گروه تمرینی
سوال: لیفت مرده (پا صاف) چه کاری انجام می‌دهد؟ **جواب**: نسخه پا صاف لیفت مرده موجب تقویت همسترینگ، کمر و سرینی‌ها می‌شود. از آن‌جایی که زانو خم نمی‌شود بنابراین کمتر کاربردی هستند.	گروه تمرینی **لیفت مرده (پا صاف)** **انواع** **لیفت مرده زانو صاف (لیفت پشت)** (ص۸۵) **لیفت رومانیایی** (ص۸۸ و۸۹) **صبح بخیر** (ص۱۰۴ و ۱۰۵)
سوال: بارفیکس چه کاری انجام می‌دهد؟ **جواب**: بارفیکس‌ها برای تقویت قدرت کلی بدن و مخصوصا قدرت کشیدن بازوها، پشت و قدرت گرفتن دست بسیار عالی هستند.	گروه تمرینی **بارفیکس** **انواع** **بار فیکس کمکی** (ص۹۲) **زیر بغل سیم‌کش از جلو** (ص۹۳) **زیر بغل سیم‌کش از جلو دست باز** (ص۹۳ تنوع) **بارفیکس** (ص۹۴-۹۵) **بارفیکس با گرفتن متفاوت** (ص۹۴ تنوع)
سوال: پارویی نشسته چه کاری انجام می‌دهد؟ **جواب** : این حرکت موجب تقویت بالا تنه مخصوصا پشت و قدرت گرفتن می‌شود.	گروه تمرینی **پارویی نشسته** **انواع** **قایقی نشسته** (ص۹۶ و۹۷) **قایقی ایستاده سیم‌کش** (ص۹۸ و۹۹) **زیر بغل دمبل روی میز شیب‌دار (نشر خم روی میز شیب‌دار)** (ص۱۰۶ و ۱۰۷)
سوال: پارویی ایستاده چه کاری انجام می‌دهد؟ **جواب** : این حرکت موجب تقویت اتصال بالا تنه به پایین تنه در ناحیه مرکزی و به طوراختصاصی در حرکت کشیدن و همچنین موجب تقویت گرفتن می‌شود.	گروه تمرینی **پارویی ایستاده** **انواع** **قایقی ایستاده سیم‌کش** (ص۹۸ و ۹۹) **زیر بغل دمبل تک خم** (۹۸ و ۹۹) **زیر بغل هالتر خم** (ص۱۰۰ و ۱۰۱) **کول هالتر** (ص۱۲۶ و ۱۲۷) **کول دمبل** (ص۱۲۶ تنوع)

سوال: چرا حرکات لیفت مرده (پا صاف) مهم هستند؟

جواب: دلیل عمده‌انجام لیفت مرده پا صاف برای تقویت عضلات همسترینگ است که‌از آسیب‌های زانو مخصوصا در زنان ورزشکار جلوگیری می‌کند. بدنسازان نیز برای تقویت همسترینگ با اهداف زیبایی از آن استفاده می‌کنند.

سوال: لیفت مرده (پا صاف) برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: جدای از اهداف زیبایی در بدنسازان، این حرکت در جودوکاران و پرتاب‌کنندگان چکش که به قدرت بالای همسترینگ و ثبات زانو نیازمندند، انجام می‌شود. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

سوال: چرا بارفیکس مهم است؟

جواب: اگرچه ورزش‌های کمی وجود دارد که مستلزم تحمل وزن کامل بدن باشد اما در صخره‌نوردان و ژیمناست‌ها که قدرت را در این نواحی نیاز دارند بسیار با اهمیت است. همچنین در ورزشکارانی که روی عضلات سینه تمرکز زیادی می‌کنند برای کنترل عدم تعادل عضلانی مفید است.

سوال: بارفیکس برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: صخره‌نوردان و ژیمناست‌ها که به کرات نیازمند تحمل وزن کامل بدن خود هستند، از این تمرینات سود زیادی می برند.این حرکت همچنین در ورزش‌هایی که نیازمند گرفتن و کشیدن هستند اهمیت دارد، مانند پرتاب چکش، کشتی، جودو و راگبی. بسیاری از ورزش‌های دیگر نیز در مرحله آماده‌سازی از این تمرینات سود زیادی می‌برند. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

سوال: چرا پارویی نشسته مهم است؟

جواب: افزایش قدرت در پشت و بالا تنه مخصوصا در حرکات کشیدن برای همه‌ی ورزشکاران ضرورت دارد.

سوال: پارویی نشسته برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: قایقرانان از این حرکات بهره زیادی می‌برندمانند بارفیکس، همچنین در ورزش‌های نیازمند گرفتن و کشیدن اهمیت دارد، مانند پرتاب چکش، کشتی، جودو و راگبی. این حرکت موجب تقویت اتصال بالا تنه به پایین تنه در ناحیه مرکزی و به طوراختصاصی در حرکت کشیدن می‌شود که نیازمند تمرین اختصاصی است. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

سوال: چرا پارویی ایستاده مهم است؟

جواب: در بیشتر ورزش‌ها که فرد نیازمند کشیدن در حالت ایستاده‌است، این حرکت بسیار کاربرد دارد. کشیدن تک دست اگر بدن در حمایت دست و زانو باشد، برای ثبات بدن به‌ویژه در زندگی واقعی بسیار تاثیر گذار است.

سوال: پارویی ایستاده برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: بیشتر ورزش‌ها از قدرت ناشی از تمرینات کشیدن‌های ایستاده سود می‌برند، مخصوصا ورزش‌هایی که نیازمند ایستادن و کشیدن هستند، مانند پرتاب چکش، جودو، قایقرانی و راگبی. پارویی ایستاده در بیشتر ورزش‌ها هنگام مرحله آماده‌سازی قدرت مفید است. (در ص ۲۴۶ و۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

گروه تمرینی

کشیدن دست صاف

انواع

پلاور با هالتر (ص۱۰۲ و ۱۰۳)

پلاور با میله EZ (ص۱۰۲ تغییرات)

پلاور با دمبل (ص۱۰۲ تغییرات)

زیر بغل سیم‌کش ایستاده (فشار به پایین) (ص۱۰۶ و ۱۰۷)

سوال: کشیدن دست صاف چه کاری انجام می‌دهد؟

جواب: این تمرین موجب تقویت حرکت کشیدن بازو از بالا به سمت پایین می‌شود.

گروه تمرینی

حرکات پرسی: سینه

انواع

پرس سینه‌هالتر (ص۱۱۰و۱۱۱)

پرس سینه دمبل (ص۱۱۰و۱۱۱)

پرس نیمکت شیب‌دار (بالا سینه) با هالتر (ص۱۱۲)

پرس نیمکت شیب‌دار (بالا سینه) با دمبل(ص۱۱۲)

شنا روی دست (۱۲۰)

شنا روی توپ (ص۱۲ تغییرات)

شنای زورخانه‌ای (ص۱۲۱)

پرس سینه دست جمع (۱۴۶و۱۴۷)

شنا دست جمع (ص ۱۴۶ تغییرات)

سوال: حرکات پرسی چه کاری انجام می‌دهند؟

جواب: حرکات پرسی مخصوصا پرس سینه در حالت خوابیده موجب تقویت سینه، شانه و پشت بازو می‌شود.

گروه تمرینی

پرس‌های شانه / بالای سر

انواع

پرس نظامی هالتر (ص۱۲۴)

پرس سرشانه دمبل (ص۱۲۵)

پرس بالای سر پا باز (تک پا) (ص۲۰۲)

سوال: پرس شانه بالای سر چه کاری انجام می‌دهد؟

جواب: پرس شانه مانند پرس سینه‌است، اما در زاویه‌ای متفاوت. این تمرینات برای افزایش قدرت و ثبات عمومی شانه مخصوصا در بالای سر عالی هستند. بهتر است این حرکات در حالت ایستاده‌انجام شوند. البته نوع نشسته آن در پرورش اندام نیز انجام می‌شود.

سوال: چرا کشیدن دست صاف مهم است؟

جواب: در ورزش‌هایی که‌این حالت (کشیدن بازو از بالا به پایین) تداعی می‌شود و همچنین در پیشگیری از آسیب دیدگی بسیار اهمیت دارند.

سوال: کشیدن دست صاف برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: این حرکت در ورزش‌های شنا (پروانه و کرال)، کریکت و سرویس زدن تنیس کاربرد دارد. به هر حال حرکات بازو در این ورزش‌ها پیچیده و نیازمند تقویت دیگر عضلات نیز است. (در ص ۲۴۶ و۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

سوال: چرا حرکات پرسی مهم هستند؟

جواب: توسعه قدرت پرسی در ورزش‌های نیازمند این حرکت مانند فشار دادن به زمین یا حریف اهمیت دارد.

سوال: حرکات پرسی برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب:در رشته‌های کشتی، فوتبال (دروازه‌بان) و راگبی که ورزشکار نیازمند حرکت پرسی است، استفاده می‌شود. همچنین در ورزش‌هایی مانند بوکس و پرتاب وزنه که نیازمند قدرت و ثبات شانه‌هستند، مفید است و در پیشگیری از آسیب نیز نقش ایفا می‌کند. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

سوال: چرا پرس شانه بالای سر مهم است؟

جواب: در حالت ایستاده‌این حرکت تمام بدن درگیر می‌شود. برعکس پرس سینه، در این حرکت وزنه می‌تواند به شکل انفجاری حرکت داده شود. حرکاتی مانند پرس فشاری در بالای سر می‌تواند بیشتر عضلات بدن همچون پاها، تنه، شانه و بازوها را درگیر کند.

سوال: پرس شانه بالای سر برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: بیشتر ورزش‌ها در مرحله آماده‌سازی از این حرکت سود می‌برند. مشت زدن در ورزش‌های رزمی و پرتاب وزنه به شکل مستقیم از این حرکت بهره‌می گیرند. در راگبی که حمله کننده نیازمند فشار دادن حریف در خط مستقیم است از این حرکات استفاده می‌شود. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

گروه تمرینی
چرخش های شانه
انواع
چرخش خارجی بازو با دمبل خوابیده (ص۱۳۵)
چرخش داخلی بازو (ص۱۳۶ و۱۳۷)
چرخش خارجی بازو (ص۱۳۶ و۱۳۷)

سوال: چرخش‌های شانه چه کاری انجام می‌دهد؟

جواب: مفصّل شانه بسیار تحرک‌پذیر است و همین امر موجب در معـرض صدمه بودن آن می‌شـود. صدمه بیشـتر در عضلات چرخاننده سر دستی که مسؤل نگه‌داری بازو در مفصّل شانه‌هستند، مخصوصا در حرکات چرخش داخلی و چرخش خارجی.

گروه تمرینی
چرخش های کابل/ تبر زنی
انواع
تبر زنی (ص۱۷۸)
تبر زنی با سیم‌کش از پایین (ص۱۷۸ تغییرات)

سوال: بارفیکس چه کاری انجام می‌دهد؟

جواب: تبـر زنی با سـیم‌کش مانند تبر زنـی موجب افزایش قـدرت و تـوان انفجـاری و برعکس، مقاومـت در حرکات انفجاری می‌شود. دستگاه‌های کابلی برای این نوع تمرینات و تقریبا تمام تمرینات چرخشی مفید هستند.

گروه تمرینی
لیفت‌های پویا
انواع
کشش راست انفجاری ص ۱۸۲
یک ضرب انفجاری ص ۱۸۴
کشش راست انفجاری از سر زانو ص ۱۸۶
یک ضرب قدرتی از سر زانو ص ۱۸۸
کشش نشسته ص ۱۹۰
یک ضرب پا باز ص ۲۰۰
بالا کشیدن از وسط ص ۲۰۴

سوال: لیفت‌های پویا چه کاری انجام می‌دهد؟

جواب: لیفت‌های پویا برای توسعه حداکثر قدرت و موفقیت در ورزش‌ها طراحی شده‌اند. لیفت‌های پویا شامل حرکات قدرتی و توانی همزمان بازشدن مچ، زانو و مفصّل ران (بازشدن سه گانه) می‌شود.

گروه تمرینی
اسکات پرشی

سوال: اسکات پرشی چه کاری انجام می‌دهد؟

جواب: اسکات پرشی بیشتر مزایای لیفت‌های پویا را دارد، است اما نیازی به یادگیری تکنیک ندارد.

سوال: چرا چرخش‌های شانه مهم هستند؟

جواب: چرا چرخش‌های شانه مهم هستند؟
تقویت عضلات شانه برای اجرای ورزشی و پیشگیری از آسیب بسیار اهمیت دارد و همچنین برخی مربیان و فیزیوتراپ‌ها این حرکات را با این هدف تجویز می کنند. البته برخی دیگر حرکت ها مانند snatch (صفحه ۲۰۲و۲۰۳) برای تقویت "چرخاننده سر دستی" بسیار اثر گذارند.

سوال: چرخش های شانه برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: تقریبا تمام ورزش‌های که نیازمند حرکت شانه‌هستند، از این تمرینات مخصوصا برای پیشگیری از آسیب دیدگی بهره می‌برند. حتی در صورت انجام تمرین‌های دیگر شانه، بازهم می‌تواند مفید باشد. کشتی‌گیران و ورزشکاران راکتی از این تمرینات به شکل مستقیم سود می برند. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

سوال: چرا چرخش‌های کابل چوب مهم هستند؟

جواب: ورزش‌های بسیار کمی هستند که‌از قدرت چرخشی استفاده نمی‌کنند. بنابراین، برای تمام تمرینات جزیی، حیاتی محسوب می‌شوند. در صورت نیاز به چرخش انفجاری می‌توان از حرکت تبرزنی انفجاری استفاده کرد. در صورت نیاز به ثبات و مقاومت فقط از چرخش دست‌ها در حالی که تنه ثابت باشد، استفاده کنید.

سوال: چرخش‌های کابل‌چوب برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: تقریبا تمام ورزش‌ها دارای حرکات چرخشی هستند، مانند گلف، بوکس، بیسبال، پرتاب وزنه و ورزش‌های راکتی. برخی ورزش‌ها که چرخش کمتری دارند؛ مانند پاورلیفتینگ، بهره کمی از این حرکات می برند، اما ورزشکاران در بسیاری از ورزش‌ها نیازمند مقاومت در برابر نیرو های چرخشی (مثلا در مکانیزم دویدن) هستند. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

سوال: چرا لیفت‌های پویا مهم است؟

جواب: برخی ورزش‌های انفجاری مانند پرش‌ها و دوها شامل بازشدن سه گانه مفاصل هستند که در این حرکت‌ها دیده می‌شوند. در حالت بالا کشیدن، قسمت کشیدن نیز مهم است که در آن کاهش شتاب وجود دارد. این تمرین در ورزش‌هایی که ورزشکار نیازمند کاهش شتاب در تغییر مسیر و فرود آمدن باشد، بسیار کاربرد دارد.

سوال: لیفت‌های پویا برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شوند؟

جواب: وزنه برداران به‌طور مشخص از این حرکت سود می برند اما در تمام ورزش‌هایی که نیازمند سرعت، توان، ثبات، تعادل و کنترل باشد، مفید است. برخی اوقات شاید جدا کردن پاها در نوع پا باز (تک پا) این حرکت بتواند روی سرعت و شتاب اثر بسزایی داشته باشد. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

سوال: چرا اسکات پرشی مهم است؟

جواب: لیفت‌های پویا بسیار مفید هستند، اما برای یادگیری به زمان نیاز دارند و ورزشکاران زیادی زمانی را صرف یادگیری این تکنیک می کنند و در نهایت نیز قادر به‌اضافه کردن وزنه نمی شوند؛ اما حرکت اسکات پرشی به یادگیری نیاز ندارد و شاید به‌همان اندازه برای بازشدن سه گانه مفید باشد.

سوال: اسکات پرشی برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: مانند بالا کشیدن‌های پویا، این حرکت در تمام ورزش‌هایی که نیازمند سرعت، توان، ثبات، تعادل و کنترل باشد، مفید است. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده‌است).

ماتریس تخصصی ورزش

اصطلاح «تخصصی ورزش» برای تمریناتی به‌کار می‌رود که حرکات یک ورزشکار را در رشته‌او منعکس می‌کند. این به شما اجازه می‌دهد که ورزش‌های مختلف را به‌انواع حرکات عمومی آنها تقسیم کرده، آن حرکت‌ها را برای ارتقای سطح کلی اجرا تمرین کنید.

سؤال: جدول چه چیزی را نشان می‌دهد؟

جواب: جدول با تحلیل الگوی‌های حرکتی هر یک از

کلید

در سمت راست تمرینات ص ۵۰ تا ۱۴۳ در قالب «گروه تمرینات» آمده و در زیر نیز ورزش‌های مرتبط به آنها آمده و کلید این است:

■ ارتباط مستقیم

□ ارتباط جزیی/عمومی

	اسکات ها	اسکات های با باز و لانج ها	لیف مرده (با خم)	لیف مرده(زانو صاف)	بارفیکس ها	زیر بغل قایقی نشسته	زیربغل(قایقی)ایستاده	زیر بغل دست صاف سیم کش ایستاده	حرکات پرسی: سینه	پرس سرشانه بازوی سر	چرخش های شانه	چوب بری سیم کش/ چرخش ها	لیفت های پویا	اسکات پرشی
فوتبال امریکایی/کانادایی	■	■	□	□	□	□	■		□	■	□	□	■	■
فوتبال استرالیایی	■	■	□	□	□	□	■		□	□	□	□	■	■
بدمینتون	□	■			□	□	□	□		□	■	□	□	□
بیس بال/سافت بال	■	■			□	□	□			□	■	■	■	■
بسکتبال	■	■		□	□	□	□			■	□	□	■	■
مشت زنی	■	■			□	□	□		■	■	□	■	■	■
کانو			□		□	■	■	□			□	■		
صخره نوردی	□	□	□		■	□	■				□	□		
کریکت	■	■			□	□	□	□			■	■	■	■
دوچرخه سواری	■	□	□										■	■
دوی استقامت	■	■	□									□	□	□
شمشیربازی	□	■										□	□	□
هاکی میدانی	■	■	■		□							■	■	■
گلف	□	□			□	□	□				□	■	□	□
ژیمناستیک	■	□	□		■	□	□	□		□	■	□	■	■
پرتاب چکش	■	□	■	■	□	□	■			□	□	■	■	□
دوی با مانع	■	■			□	□	□			□	□	■	■	■
هاکی روی یخ	■	■										■	□	□
اسکیت روی یخ	□	□										□	□	□
پرتاب نیزه	■	■			□	□	□	□		□	■	■	■	■
جودو	■	■	■	■	□	□	■		□	□	□	■	■	■
ورزش‌های پرشی	■	■		□								□	■	■
کایاک			□		□	■	■	□			□	■		

ورزش‌های لیست شده،تدوین شده‌است و هر گروه‌از تمرینات این کتاب با توجه به‌ارتباط آنها با رشته مربوطه که خواهید دید، دسته بندی شده‌اند: ارتباط مستقیم (مربع سیاه)، ارتباط جزیی یا عمومی (مربع خالی) و عدم ارتباط (خالی). در مورد اسکواش یا راکتبال، اسـکات‌ها ارتباط عمومی یا جزیی دارند، در حالی که‌اسـکات‌های پا باز و لانج‌ها ارتباط مسـتقیم دارند. اگرچه توسعه قدرت هر جفت پا در اسکواش و راکتبال در سطح بنیادی مهم است (و اینجا ارتباط عمومی دارد) اما قدرت تک پا، به‌دلیل وجود حرکات چند طرفه و انفجاری که هنگام شتاب‌گیری به دنبال توپ؛ به‌طور قابل ملاحظه‌ای مهم اسـت و ارتباط مستقیم دارد. اسکات‌ها با ورزش‌هایی که مستلزم ثبات جفت پا هستند، مانند اسکی و موج سواری یا جاهایی که حرکات جفت پا در مهارت لازم هستند، مانند، برخوردهای راگبی یا پرش برای سر زدن در فوتبال ارتباط دارند.

کلید

در سمت راست تمرینات ص ۵۰ تا ۱۴۳ در قالب «گروه تمرینات» آمده و در زیر نیز ورزش‌های مرتبط به آنها آمده و کلید این است:

■ ارتباط مستقیم

□ ارتباط جزیی/عمومی

کلید	اسکات ها	اسکات های پا باز و لانج ها	لیفت مرده (پا خم)	لیفت مرده (زانو صاف)	بارفیکس ها	زیر بغل قایقی نشسته	زیربغل (قایقی) ایستاده	زیر بغل دست صاف سیم کش ایستاده	حرکات پرسی: سینه	پرس سرشانه با دو روی سر	چرخش های شانه	چوب بری سیم کش / چرخش ها	لیفت های پویا	اسکات پرشی
لاکراس	■	■			□	□	□					■	■	■
دوهای نیمه‌استقامت	■	■		□								□	■	■
MMA	■	■	■	■	□	□	■		■	■	■	■	■	■
نت بال	□	■								□	□	□	□	□
پاورلیفتینگ	■		■	■	□	□	□		■	□	□		□	□
رووینگ	■		■	□	□	■	■				□	■	■	□
راگبی لیگ	■	■	□	□	□	□	■		■	□	□	□	■	■
راگبی اتحادیه	■	■	■	□	□	□	■		■	■	□	□	■	■
اسکی	■	□										□	□	□
فوتبال	■	■		□								□	■	■
اسکواش/راکتبال	□	■			□	□	□	□		□	■	■	□	□
هنرهای رزمی	■	■			□	□	□		■	■	□	■	■	■
موج سواری	■	■										□	□	□
شنا		■		□	□	□	□	□		□	■	□	■	■
تنیس روی میز		■									■	■		
پرتاب وزنه/دیسک	■	■	□	□	□	□	□		■	■	■	■	■	□
دوی سرعت	■	■		□								□	■	■
والیبال	■	■			□	□	□	□		□	■	□	■	■
اسکی روی آب	■			□	□	□	■					□		
وزنه برداری	■	■	■	□	□		□			■	□		■	■
موج سواری با باد	■		□		□	□	□					□		
کشتی	■	■	■		□	□	■		■	□	■	■	■	■

واژه‌نامه‌توصیفی

٪ یک تکرار بیشینه/ ٪1RM: مقدار باری که به عنوان درصدی از یک تکرار بیشینه در یک حرکت برداشته می‌شود.

یک تکرار بیشینه/ (1RM (One Repetition Maximum: حداکثر وزنه‌ای که می‌توان برای تکرار در یک حرکت خاص جابه‌جا کرد.

دور کننده/Abductor: عضله‌ای که موجب دور کردن عضو از بدن می‌شود.(عضله‌ای که یک عضو را از بدن دور می‌کند.)

نزدیک کننده/ adductor : عضله‌ای که یک عضو را به بدن نزدیک می‌کند. (عضله‌ای که موجب نزدیک شدن عضو به بدن می‌شود.)

هوازی/ Aerobic: فرآیندی که مستلزم اکسیژن است. متابولیسم هوازی در فعالیت‌های طولانی مدت و ، کم شدت مانند دو ها و شناهای استقامتی، اتفاق می‌افتد.

گرفتن مختلط/ Alternating grip: گرفتن میله به صورتی که یک دست رو به بدن و دست دیگر، رو به بیرون از بدن باشد. این شکل گرفتن از چرخش میله‌های سنگین در دست‌ها جلوگیری می‌کند و هنگام کار با وزنه‌ای بسیار سنگین به ویژه در اجرای لیفت مرده، توصیه می‌شود.

بی‌هوازی / Anaerobic: فرآیندی که بدون حضور اکسیژن رخ می‌دهد؛ متابولیسم بی‌هوازی که در فعالیت‌های شدید، کوتاه مدت، مانند وزنه برداری و دوی سرعت اتفاق می‌افتد.

عضلات مخالف/ Antagonist muscle: عضله‌هایی که به صورت دوگانه فلکشن و اکستنشن یک مفصّل را انجام می‌دهند؛ برای نمونه، انقباض یکی از آن دو عضله سبب حرکت اندام در یک جهت می‌شود و انقباض دیگری اندام را در جهت مخالف حرکت می‌دهد.

قدامی یا جلویی/ Anterior: قسمت جلویی یک سطح در مقابل خلفی.

هالتر/ Barbell: نوعی از وزنه آزاد که به شکل میله‌ای بلند (معمولا فلزی) است و می‌توان وزنه‌های مختلفی را در دو انتها روی آن سوار کرد. طول آن به حدی است که بتوانید حداقل دست را هنگام گرفتن به‌اندازه عرض شانه باز کنید. در برخی موارد وزنه روی آن ثابت است و اما بیشتر می‌توان دیسک‌های وزنه را روی آن گذاشت و با یک حلقه آنها را سفت کرد.

نیاز پایه‌انرژی/ (BER (Basic Energy Requirement: میزان کالری مورد نیاز بدن در حال استراحت.

دوسر/ Biceps: هر عضله‌ای که دو سر ثابت داشته باشد اما بیشتر به‌اختصار برای دوسر بازویی که در جلو بازو قرار دارد، به‌کار می‌رود.

نرخ متابولیک پایه/ (BMR (Basic Metabolic Rate: حداقل میزان انرژی (یاکالری) که بدن برای زنده ماندن نیاز دارد. اغلب BMR حدود دوسوم انرژی مصرفی روزانه‌است.

درصد چربی بدن / Body Fat Percentage: وزن چربی بدن که به شکل درصدی از وزن کل بدن نشان داده می‌شود.

شاخص توده بدن/ (BMI(Body Mass Index: میزان چربی بر اساس قد و وزن که برای مردان و زنان بزرگسال به‌کار می‌رود. این شاخص برای افراد متوسط مفید است، اما برای ورزشکاران به خصوص با حجم عضلانی بالا باید با احتیاط تفسیر شود.

چگالی استخوان / Bone density: مقدار بافت استخوانی در یک حجم ثابت آن.

دستگاه سیم‌کش/ Cable Pulley Machine: دستگاهی برای تمرین مقاومتی که می‌توان شکل‌هایی از وزنه مانند سیم و طناب و دستگیره‌های مختلف را به آن نصب کرد. نیرو به وسیله یک یا چند قرقره در آن منتقل می‌شود هدف آن، حفظ مقاومت در تمام دامنه حرکتی است.

کالری/ Calorie: واحد رایج انرژی دریافتی یا مصرفی.

کربوهیدرات/ Carbohydrates: گروهی از ترکیبات ارگانیک شامل قند، نشاسته و سلولزکربو هیدرات جزیی حیاتی از رژیم غذایی و معمول‌ترین منبع انرژی مصرفی در جانداران است.

عضلات قلبی / Cardiac muscle: نوعی از عضلات غیرارادی که دیواره قلب را تشکیل می‌دهد.

کشیدن و بالا بردن یا دوضرب/ Clean and Jerk: یک تکنیک دوبخشی از بالا بردن وزنه که‌از قوانین وزنه‌برداری المپیک است. شامل بلند کردن وزنه (هالتر) تا شانه و سپس بالا بردن آن تا بالای سر (به‌اندازه طول دست‌ها)، بازوها و آرنج صاف است.

سرد کردن/ Cool–Down: مقطع زمانی پس از تمرین اصلی که فرد در آن از حرکاتی مانند راه رفتن، دوی نرم یا کشش های آرام استفاده می‌کند. این مرحله برای بازگشت به حالت قبل از تمرین انجام می‌شود.

آماده سازی / Conditioning: برنامه تمرینی‌که برای بهبود عملکرد و آماده شدن برای یک رویداد ورزشی طراحی می‌شود.

کراتین / Creatine: ترکیب شیمیایی که به وسیله بدن ساخته می‌شود یا از طریق غذا (اصولا گوشت) جذب می‌شود و برای ذخیره‌انرژی و تامین بافت عضلانی استفاده می‌شود.

ست‌های کاهشی/ Drop Set: شکلی از تمرین با وزنه‌است که در آن یک ست از تمرین خاصی تا واماندگی عضلانی انجام می‌شود، سپس بلافاصله وزن کم می‌شود و دوباره تا واماندگی عضلانی اجرا می‌شود.

دمبل/ Dumbbell: نوعی وزنه آزاد که‌از یک میله کوچک و دو قطعه وزنه در دو انتهای آن تشکیل شده‌است. می‌توان آن را یک دستی نیز بلند کرد.

تمرینات پویا/ Dynamic exercise: هر گونه فعالیتی که در آن مفاصل و عضلات حرکت کنند.

بالابرنده/ Erector: عضله‌ای که بخشی از بدن را بالا می‌کشد.

باز کننده/ Extensor: عضله‌ای که برای افزایش زاویه عمل می‌کند. برای مثال، صاف کردن آرنج که اکثرا به صورت مکمل با تا کننده عمل می‌کند.

چربی‌ها/ Fats: گروهی از ترکیبات ارگانیک شامل چربی‌های حیوانی مانند کره و چربی‌های گیاهی مانند چربی دانه‌ها. چربی از منابع تاثیرگذار در رژیم غذایی است و اعمال حیاتی در شیمی بدن انجام می‌دهد.

تاکننده یا خم‌کننده/ Flexor: عضله‌ای که زاویه مفصّل را کاهش می‌دهد. برای مثال تا کردن آرنج، که اکثرا به صورت مکمل با باز کننده عمل می‌کند.

وزنه‌های آزاد/ Free Weight: وزنه‌ای که به‌دستگاه متصل نیست، مانند هالتر یا دمبل.

شاخص گلیسمیک (قندی) / (GI (Glycaemic Index: روشی برای کمّی‌سازی تاثیر یک کربوهیدرات خاص روی میزان قند خون که‌از ۰ تا۱۰۰ محاسبه می‌شود. غذاهای با شاخص قندی بالا آنهایی هستند که سریع شکسته می‌شوندو انرژی را آزاد می‌کنند.

سر ثابت (عضله)/ (Head (of a muscle: قسمت بالایی یا محل اتصال عضله.

همئوستاز / Homeostasis: فرآیندی که به طریق آن محیط داخلی بدن خود را تنظیم می‌کند تا در حالت ثابت و متعادلی بماند.

هایپرتروفی/ Hyperthrophy: افزایش در اندازه عضله یا سلول‌های عضلانی به ویژه‌افزایش در توده عضلانی.

تمرین تناوبی/ Interval training: نوعی تمرین که در آن دوره‌های کوتاه کار در حدود شدت بیشینه به‌طور متناوب با دوره‌های استراحت یا فعالیت سبک ترکیب می‌شوند.

ایزومتریک/هم طول/ Isometric: تمرینی که در آن عضله کار می‌کند، اما انقباض آن ملاحظه نمی‌شود و طول آن تغییری نمی‌کند مانند زمانی که به یک شیء بی‌حرکت فشار می‌آورید.

ایزوتونیک/هم تنش/ Isotonic: نوعی تمرین که در آن عضله در مقابل یک مقاومت ثابت فعالیت می‌کند. عضله تا زمانی که مقاومت ثابت باشد، منقبض است.

نوار لگنی- درشت‌نی یا ایلیوتیبیال/(ITB (Iliotibial Band : گروهی از فیبرهای محکم که‌از بخش خارجی ران تا زانو کشیده می‌شود و هنگام دویدن به عنوان تثبیت کننده عمل می‌کند.

اسید لاکتیک/ lactic acid: فرآورده‌هایی از تنفس بی‌هوازی که در هنگام فعالیت شدید در بدن تجمع می‌کند و به فرآیندهای شیمیایی مانند کرامپ عضلانی منجر می‌شود.

جانبی/ Lateral: ناحیه‌ای مربوط به قسمت خارجی و طرفی بدن؛ مثلا حرکت به طرفین.

رباط / Ligament: بافت نرمی که یک استخوان را به‌استخوان دیگر (در ناحیه مفاصل) وصل می‌کند.

متابولیسم یا سوخت و ساز / Metabolism: مجموع فرآیندهای شیمیایی در بدن، شامل آنابولیسم (ساخت) و کاتابولیسم (شکستن).

مواد معدنی / Mineral:هر جزء غیر ارگانیک (پایه کربنی ندارد) که برای عملکرد طبیعی بدن لازم است و به کمک رژیم غذایی تامین می‌شود.

وضعیت خنثای ستون فقرات/ Neutral Spine: حالتی از ستون مهره‌ها که به عنوان وضعیت بدن خوب شناخته می‌شود. در این حالت، ستون مهره‌ها کاملا صاف نیست و کمی انحنا در پایین و بالای آن وجود دارد. همچنین بهترین و قوی‌ترین حالت است که در بیشتر تمرینات باید حفظ شود.

سازگاری عصبی/ Neural adaptation: سازگاری سیستم عصبی در پاسخ به تمرینات قدرتی. افزایش فعالیت عصبی در عضلات می‌تواند با افزایش اندک در اندازه عضله، افزایش زیادی در قدرت به ویژه در شروع تمرینات به‌همراه داشته باشد.

اضافه بار/ Overload: افزایش تدریجی وزنه‌ای که در یک حرکت خاص استفاده می‌شود. این عمل برای سازگاری بدن به پاسخ‌های تمرین است.

خلفی یا عقبی / Posterior: قسمت عقب یک سطح در مقابل قدامی.

توان / Power: مقدار نیرویی که در یک زمان خاص تولید می‌شود. ترکیب سرعت و قدرت است.

پاورلیفتینگ / Power lifting: ورزشی با هدف برداشتن یک هالتر با حداکثر وزنه، که شامل سه رویداد اسکات، پرس سینه و لیفت مرده‌است.

پروتیین/ Protein: یکی از سه درشت مغذی (در کنار چربی و کربوهیدرات) که‌انرژی بدن را تامین می‌کند. پروتیین برای نمو و ترمیم عضله، مورد نیاز است.

چهارسر / Quadriceps: هر عضله‌ای که چهارسر داشته باشد، ولی اغلب برای عضله چهارسررانی به‌کار می‌رود.

رژیم یا برنامه / Regimen: یک برنامه منظم تمرینی و غذایی دستیابی به نتایج از پیش تعیین شده.

فاصله‌های استراحت/ Rest Interval: استراحت بین ست‌های یک تمرین با هدف ریکاوری عضله‌انجام می‌شود.

تکرار :(Repetition (rep /rep: یک حرکت کامل تمرینی از شروع تا پایان و برگشت.

تمرینات مقاومتی/ Resistance Training: هر نوع تمرینی که در آن عضله در مقابل یک مقاومت منقبض می‌شود. مقاومت می‌تواند از نوع وزنه، کش ارتجاعی و یا وزن بدن باشد.

ست / Set: مجموع تکرارهای مشخص از یک حرکت.

کمربند شانه‌ای/ Shoulder girdle: محل اتصالات شانه که موجب حرکت شانه و آرنج می‌شود. حلقه‌ای از استخوان‌ها درواقع یک حلقه ناقص در ناحیه شانه که نقطه‌اتصالی را برای عضلات حرکت‌دهنده‌ی شانه و آرنج تشکیل می‌دهند.

بالاکشیدن یک ضرب یا اسنچ/ Snatch: یکی از تکنیک‌های بلند کردن که‌همراه دوضرب از رشته‌های وزنه‌برداری المپیک است. این تکنیک شامل بالا بردن هالتر به بالای سر از روی زمین (یا اغلب از روی سکو) در یک حرکت پیوسته (بدون مکث و توقف) است.

تمرین قدرتی / Strength training: نوعی تمرین مقاومتی که‌هدف آن، افزایش قدرت عضلات اسکلتی است.

مکمل / Supplement: هر نوع غذای آماده به شکل پودر، قرص یا مایع که شامل مواد مغذی باشد.

وتر یا تاندون / Tendon: نوعی بافت هم‌بند که عضله را به‌استخوان متصل می‌کند. همچنین موجب انتقال نیرو از عضله به‌استخوان می‌شود.

سه‌سر / Triceps: هر عضله‌ای که دارای سه‌سر باشد. البته بیشتر برای سه سر بازویی به‌کار می‌رود که موجب باز شدن آرنج می‌شود.

ویتامین / Vitamin: هر نوع از گروه ترکیبات شیمیایی که برای سلامت بدن ضروری است. بیشتر ویتامین‌ها توسط خود بدن ساخته نمی‌شوند و باید به کمک مواد غذایی تامین شوند.

گرم کردن/ Warm-up: مجموعه‌ای از حرکات بدن با فشار کم که برای آماده کردن عضلات، شش‌ها، قلب و عروق برای فعالیت‌های سنگین‌تر استفاده می‌شود. گرم کردن بیشتر شامل تمرینات پویا و فشار پایین قلب عروقی است.

گرفتن دست از رو / Overhand Grip: گرفتن میله وزنه‌ها به صورتی که پشت دست به طرف صورت باشد.

گرفتن دست از زیر/ Underhand Grip: گرفتن میله وزنه‌ها به صورتی که کف دست رو به صورت باشد.



آناتومی پرورش اندام

نویسنده : نیک ایوانز

مترجمان : پویان ثابت

منصور دارابی

ورزش
SPORT

۱۰۱ برنامه تمرینی پرورش اندام

میکائیل برگ



ترجمه: داود بیات (مربی رسمی فدراسیون پرورش اندام)



آناتومی تمرینات قدرتی

پرورش اندام

فردریک دلاویر

ترجمه :

مه‌پری قاسم‌نژاد

سعیده ایرانی‌صفت









مایک گرین وود - داگلاس اس . کالمن

ترجمه :

دکتر محمدجواد پوروقار
(استادیار دانشگاه کاشان، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

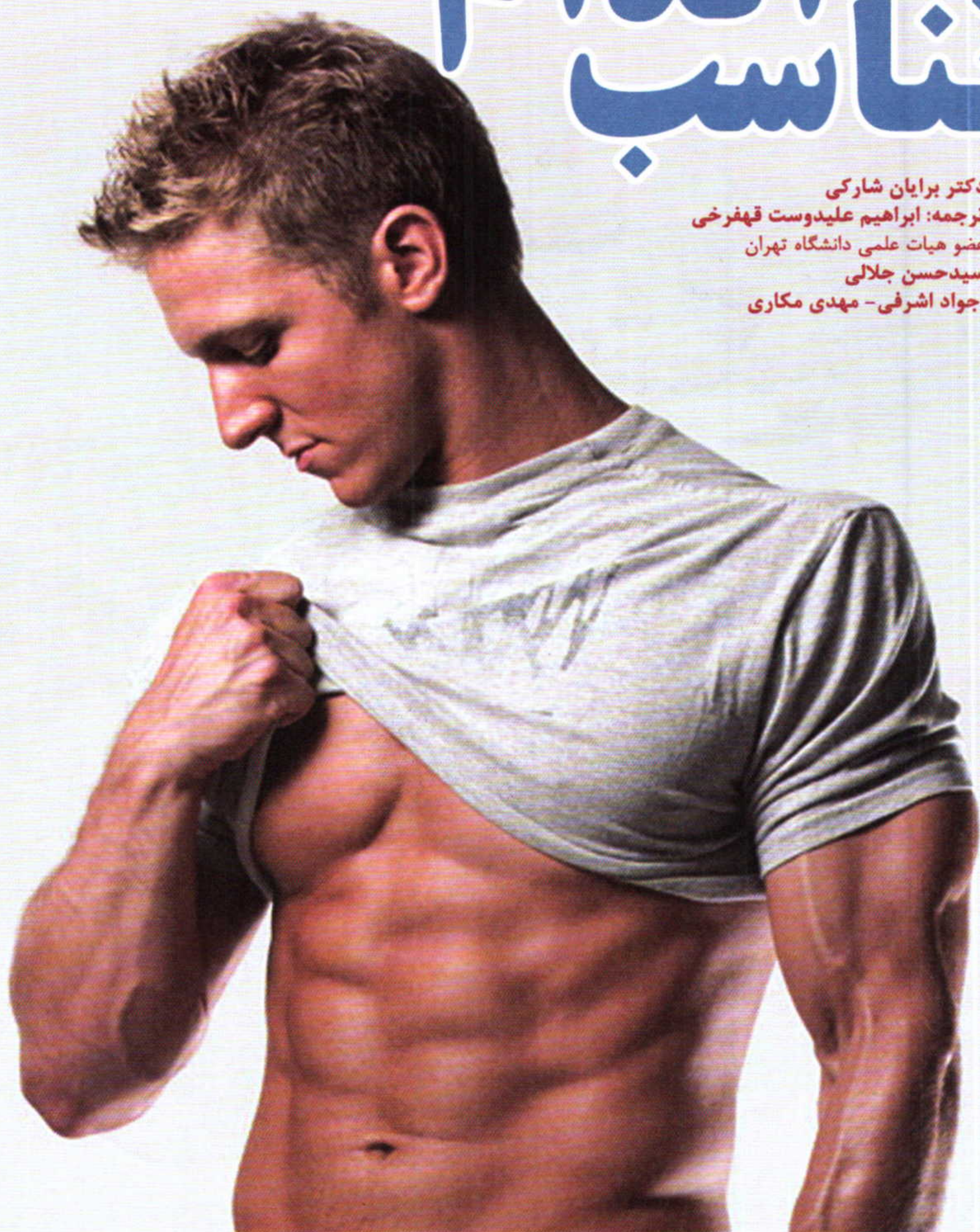
دکتر عباس زارعی
(استادیار دانشگاه کاشان، گروه زبان انگلیسی)

ورزش
SPORT

تمرینات قدرتی
مهارت‌ها

باب بریدل ترجمه: علی پشابادی - سیدمحمد حسینی

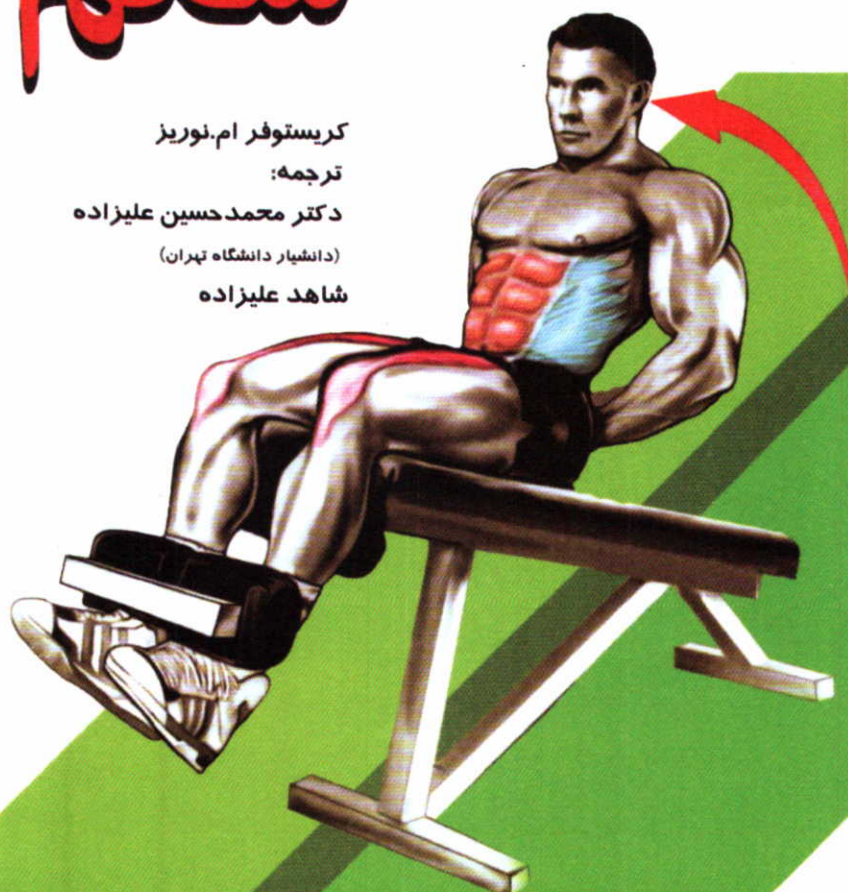



ورزش
SPORT
راهنمای علمی کاربردی
تناسب اندام
دکتر برایان شارکی
ترجمه: ابراهیم علیدوست قهفرخی
عضو هیات علمی دانشگاه تهران
سیدحسن جلالی
جواد اشرفی- مهدی مکاری



تمرینات عضلات شکم

کریستوفر ام. نوریز
ترجمه:
دکتر محمدحسین علیزاده
(دانشیار دانشگاه تهران)
شاهد علیزاده



STRENGTH TRAINING
The Complete Step by Step

کتاب تمرینات قدرتی، مخاطب پسند و مجهز به بسیاری از توصیه‌های مفید بوده و برای همه کسانی که در تمرینات قدرتی شرکت می‌کنند، یک منبع مناسب و جامع است.

این کتاب رویکردی کاربردی و شفاف به موضوع برنامه‌های تمرین دارد و دربرگیرنده نمونه برنامه‌های هدفمند و متناسب با نیازهای افراد است.

عکس‌های هر تمرین، راهنمایی گام به گام و روشن برای هر حرکت است و به طور مفصل عضلات درگیر در هر حرکت و چگونگی انجام هر تمرین را با بهترین تکنیک به شما نشان می‌دهد.



9786005796872

www.bamdadketab.com